

Año II * Barcelona, Noviembre de 1934 * Núm. 17

BUSCANDO LA PAZ

SOBRE UN CONGRESO

POR MÁXIMA

Nada más difícil, sobre todo cuando hay que luchar con la carencia de saber bien escribir, como le ocurre a la pobre Máxima, que querer opinar públicamente sobre un acto público también y al que se ha pretendido y se pretenderá por mucho tiempo seguramente, dar un carácter de altísima espiritualidad.

Y lo que abruma más a Máxima en esta ocasión es que además de la dificultad citada, todavía hay que añadir la de decir la Verdad en bien de todos, sobre el tal congreso, pero escribirla de acuerdo con la esencia de fraternidad que ya empieza a sentir lo mismo por los que laboran de acuerdo con lo que predican, que con los que lo verifican diametralmente al revés.

Consciente, pues, de lo casi inaccesible, para ella, que se decide a emprender, se lanza sencillamente a la descripción de su sentir y pensar sobre el tal congreso, haciéndose responsable ante Dios, de la pobre exposición que pueda escribir de su más pobre todavía verdad.

Saliendo al encuentro Máxima (segura de ello está) de la contrariedad de más de una voluntad que la leyere, se apresura a decir, que hoy por hoy se va a limitar a un algo escribir sobre el titulado congreso eucarístico *celebrado en la Argentina, por la casta sacerdotal católica.*

Lo primero que resalta de tal congreso camelo *es que ha sentido la* máscara blanca, *la necesidad de organizarlo lejos, muy lejos,* por si acaso.

Y, efectivamente, se organizó aquella aglomeración de los ya convencidos (!) organizándolos en rebaño en el cual como en los de ovejas sanas por verdaderas, se las fué señalando sitio y ritual a practicar en su curso de comparsas.

Estudiando la organización de aquel acto de masas amorfas, fácilmente se ve el deseo de deslumbrar por lo rico y por lo grande, y, en la imposibilidad de llegar a ambas cumbres espirituales, no le quedó más remedio a su organizador que hacerlo con gran teatralidad física y ello dentro de lo más Kolosal...

Aquella cruz enorme, el trono, los heraldos con sus trompetas de plata, los sermones pronunciados todos a sabiendas que por nadie serían discutidos y sí por muchos jaleados, los cantos del rebaño prepa-

rados, y como a número final de tal jolgorio, y en forma de apoteosis final, la máscara blanca, *hablando a todos los que habían sido buenos chicos por dóciles y obedientes, por radio durante tres minutos, en latín, y al ver que se había celebrado ya el* congreso *y no había ocurrido nada desagradable...*

Exitos del tal supuesto congreso, en vano los busca Máxima con buena voluntad, ya que no será un éxito el ridículo intento de los capitostes allí reunidos de querer poner paz entre las dos repúblicas que hace tanto tiempo están en guerra, cosa que no pasó de intento por no avenirse los interesados a que se sometieran a lo que ellos dispusieran, sin saber lo que iban a resolver. Ante el peligro de un seguro fracaso, pues no ignora la casta que ella está imposibilitada de poner Paz ante Dios, en parte alguna, renunciaron al intento, que, a tener en realidad aquello *algo de verdadero congreso y además con la prepotente fuerza espiritual que afirman siempre irradiar, era ocasión propicia hallándose en América sobre todo, para apuntarse este tanto que en realidad hubiera resultado práctico y espiritual, y Máxima se hubiera apresurado ahora en este su pobre escribir, a reconocer.*

Desdichadamente no fué así, y del fingido congreso sólo quedará el recuerdo histórico de un intento más para conservar lo que se pueda y por el tiempo mayor posible, de lo que un tiempo fué, ¡ay! para no volver jamás.

Máxima, que va para vieja en su carne, pues en su alma viejísima es ya, y que en su madurez física lleva organizados por el mundo, congresos y asambleas de varias marcas que, como es natural le han dado experiencia propia y ajena sobre el particular, no puede por menos de sonreírse fraternalmente ante el desahogo de la casta de querer hacer pasar ante el mundo que ha convocado y celebrado con gran éxito un congreso espiritual.

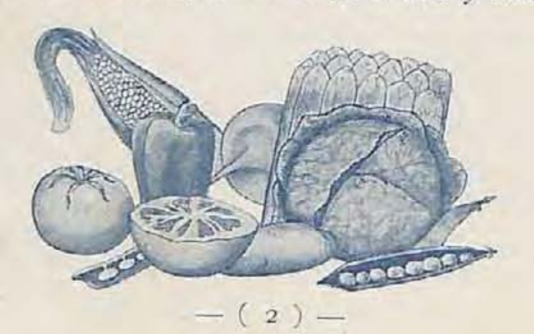
Bien le consta al pobre ex prisionero, *que si en realidad convocase un congreso católico mundial, dejando en libertad a todos los delegados para actuar en el mismo según su leal sentir y pensar sobre todos los puntos que hoy hacen padecer a los moradores de la tierra, el tal congreso católico verdadero, en el supuesto que se pudiese llegar a organizar (que es muchísimo conceder) se sabría como podría empezar, pero sólo Dios sabría como podría acabar.*

Máxima opina sinceramente que acabaría, con toda seguridad, como terminaban en España, en la católica España, los llamados rosarios de la aurora, *que tuvieron que suprimirse a pesar de la gran religiosidad católica de los españoles, según caprichosaafirmación de la casta entonces.*

Es un secreto a voces que la máscara blanca, *por todas partes que observa se estremece, y debido a ello siente la necesidad de organizar bullicios como el de Buenos Aires, aunque sólo puedan ser apariencias de lo que él quisiera que fuera en realidad, pero siendo tan débil el estado católico seglar actualmente, el que afirma, aparenta y ostenta con diario disfraz, en su fuero interno todavía está peor. Si la* máscara blanca *quiere demostrarle a la pobre Máxima que está en el error, no tiene más que convocar un congreso verdadero y poner en el mismo a discusión sincera todos los puntos que sean menester, y entonces los hechos con su elocuencia (que sería irreparable) demostrará claramente quién iba unido a la impostura.*

A querer, Máxima, aún sin saber escribir, atacar como es costumbre desde las columnas de prensa a los organizadores y actuantes de la farsa católica padecida en Buenos Aires, un algo acepta que lo hubiera podido conseguir, pero es el caso que conociendo un algo a la casta, y sus mañas para saciar sus insaciables e inconfesables apetitos, no puede dejar de ver en ellos a hermanos suyos que viven la vida de acuerdo con su grado alcanzado y nada más, y como además no ignora que todo aquello que hoy por la tierra mucho repugne es ley que se venció ya, que hay que respetar y si se deja, iluminar, he aquí porque sin indignación alguna, y por lo tanto sin deseo ninguno de juzgar ni castigar a los demás, se ha limitado a levantar ligeramente la punta del velo con que se ha pretendido y se pretende cubrir la comedia celebrada bajo el pomposo título de congreso eucarístico, aunque de lo primero sólo haya tenido el nombre y de lo segundo la obligación de todos los asistentes al mismo de comulgar a diario, comulgar siempre y procurar hacer comulgar a los demás aunque fuese con ruedas de molino.

Aquí termina, Máxima, su pobre sentir sobre el tema tratado, afirmando ante Dios que se propuso solamente romper una lanza, muy fraternalmente, en honor de la sola y única Verdad.



¡AMEMOS A LOS NIÑOS!

Dedicado a la Fiesta de Amor a la Infancia del Cenáculo «El Progreso del Alma», 1934

¿Qué son los niños? Son el símbolo de la pureza, la imagen de la sinceridad, fuente inagotable de vida. ¡Son los limpios de corazón!

¡Cuán pequeños nos sentimos los mayores al contemplar la sencillez de los niños!

Todas las manifestaciones de un niño son encantadoras; de la especie humana, son los únicos que casi viven la vida de acuerdo con sus leyes naturales, y si infraccionan alguna de estas sublimes leyes reguladoras de todo lo creado, no son ellos, precisamente, los responsables de tales faltas. Nosotros, los mayores, somos los únicos culpables, ya que basándonos en atavismos, dogmas, sofismas y rutinas, coartamos esta hermosa libertad de los niños, tronchamos las virtudes de sus corazones y los modelamos a nuestra efímera hechura, y de ingenuos espontáneos y altruistas, pasan a ser hipócritas, reservados y egoístas.

Dejemos a una comunidad de niños y niñas alejados por completo del contacto infeccioso del hombre; démosles todas las libertades necesarias para que puedan vivir la vida conforme les marque su instinto; estudiemos sinceramente cómo viven los niños en plena libertad y veremos que hacen ininterrumpidamente una exteriorización de sus ingénitos sentimientos, que, sin darse cuenta, por ser una cosa muy natural, todos sus actos estarán supeditados por la verdadera fraternidad.

Por lo tanto, tendremos que reconocer que en todos los terrenos son superiores a nosotros; en lo que concierne a las leyes que rigen la materia no se apartarán ni un linde de los cánones que le marque su naturaleza, no usufructuarán una ley, serán frugívoros, naturistas; por lo que respecta a la unidad psíquica, gesticularán, actuarán y harán siempre a impulsos y verdaderas necesidades del alma. Aquí diré: la elevación moral del ser, siempre es según el grado del alma.

Así es, que si el niño es superior al hombre en todos los terrenos, ¿por qué queremos que sean una reproducción de nuestra imagen, siendo nosotros tan imperfectos? ¿Por qué infiltramos en sus tiernos corazones el fraude, el engaño y la adulteración? ¿Por qué queremos que la luz de todos los siglos (los niños) se convierta en la sombra de todas las edades (los hombres)?

¿Por qué queremos que las célicas sinfonías siderales (la infancia) se transformen en la infernal desarmonía de la imperfección?

¿Por qué deseamos que la justicia, diafanidad célica de una tarde de mayo, se convierta en una helada y tormentosa noche de enero?

¿Por qué razón y lógica el limpio y nítido río, se ha de trocar en cenagoso y pestilente lodazal?

La infancia, en el planeta Tierra, representa la emotividad humana.

El hombre, en el planeta Tierra, representa la gran Farsa. El corazón del niño, es una cumbre inaccesible.

El corazón del hombre es el fondo de un insondable abismo. Los verdaderos apóstoles y Maestros que ha tenido nuestro globo, nos dan una prueba muy elocuente de ello; acordémonos del P. Germán; ¿qué hacía en los momentos de depresión moral, cuando su alma se asfixiaba en medio de la ingratitud de los hombres? Buscaba la dulce compañía de los infantes; cuando los tenía a su lado, se expansionaba, confundiéndose con sus alegrías, con sus trinos y sus juegos y en medio de tanta pureza se sentía niño. Feliz del hombre que se siente niño; es una prueba indubitable que le anima un alma elevada.

Hagamos memoria de una de sus múltiples y variadas metáforas: «Yo daría algunos siglos de felicidad para vivir toda una existencia rodeado de niños, porque de este modo no sabría los crímenes de los hombres ni viviría engañado. ¡Oh, sí, vengan a mí los niños con la expontaneidad de sus sentimientos, con su encantadora e inimitable franqueza y con su ingénita lealtad!

¿Acaso nuestro Maestro mayor no prefirió la compañía de los niños? Recordemos el: «Dejad que los niños se acerquen a mí, porque son los limpios de corazón y de ellos es el reino de los cielos».

Absorbamos la verdad de estos grandes seres; dejemos ya de ser los tiranos de los niños; seamos sus amigos, mejor dicho, sus hermanos, que

esencialmente hermanos somos, que a todos la gran Vida nos creó. Los títulos de padres es cosa transitoria, no tienen patrimonio exclusivo, nuestros hijos de hoy, dada la ley de la reencarnación, serán nuestros padres del mañana. Los niños del ayer somos los hombres del hoy; los niños del hoy, serán los hombres del mañana.

No coartemos la libertad de los niños, de los futuros hombres del mañana, que ellos al crecer y y desarrollarse en un ambiente de respeto y libertad, por consecuencia lógica respetarán la libertad de sus hijos y así, evolucionando, hasta llegar a la restauración de la verdadera libertad. Entonces, sí, el mayor podrá ser el mentor del menor por su mayor experiencia.

Padres, familiares y amigos de los infantes aquí reunidos; felicitémonos todos por la práctica que en nuestro amado Cenáculo se hace en dar amor a la infancia, y para ello se busque un día apropiado y se organice una fiesta y en ella se rinda ferviente homenaje, esforzándonos para que en la fiesta reine la Gran Vida, y de que no les falte nada; que encuentren el día agradable y feliz.

Escuchad un ruego:

¿Por qué no hacemos una prolongación de la Fiesta de Amor a la Infancia, y que esta prolongación no conozca límites y abarque todos los días del año? Amemos siempre a los niños; amémosles con todas las fuerzas de nuestras almas. ¿Qué son los niños? Son la eterna primavera de la vida; la exuberante estación de las flores.

Finalmente, me dirijo a vosotros, alegres pajarillos, florecillas hermosas, que hoy que con vuestros trinos incomparables y vuestro perfume embriagador dais una exuberancia de vida y amor a esta sublime cátedra, para deciros: absorbed todos, sin distinción, un abrazo fluídico de éste, que niño quisiera ser, y un ramillete de flores humildes, constituídas ellas de átomos formados de mi alma y corazón.

J.

¡Atención! Aspirantes a naturistas, incluso los que ya naturistas se figuren ser. Jamás introducir en vuestro cuerpo, substancias que no sean naturales de verdad. Apartaos de todo pretendido médico o instructor naturista que con el pretexto de curaros os recete o aconseje el consumo de "productos naturistas", que se expenden en las llamadas "casas de regímenes curativos naturistas" y demás explotadores y criminales embustes, hoy tan en uso.—MACROCOSMO.

ANHELO

¡Señor! Yo anhelo siempre dar.
Dar mi alma, mi sentir, mi fe y mi ventura.
Dar amor, dar dicha, dar consuelo.
Dar paz, dar contento y dar ternura.
¡Señor! Yo anhelo sembrar ideales
En tierra fértil como se siembra el trigo,
Que puedan mitigar todos los males.
Para mí sólo pido estar contigo.
¡Señor! Haz que pueda dar bellezas,
Dar para todos una plácida sonrisa.
Mi verbo, un himno de promesas;
Mi palabra, perfume de la brisa.
Que no se agote nunca
Este caudal de Amor que en mi descansa
Y que mi alma sin cesar prodigue
¡Bellezas, Armonías, Placidez, Bonanza!

S. G. DE L.

(De «Evolución», de Buenos Aires.)

FRAGMENTOS

A LOS CURAS

Vosotros vendéis el bautismo en el día del nacimiento.

Vosotros vendéis al pecador la inútil indulgencia.

Vosotros vendéis a los amantes el derecho de casarse.

Vosotros vendéis a los moribundos el derecho de agonizar.

Vosotros vendéis a los difuntos la misa funeraria.

Vosotros vendéis a los parientes el oficio de aniversario.

Vosotros vendéis oraciones, misas y comuniones.

Vosotros vendéis rosarios, cruces y bendiciones.

Nada es sagrado para vosotros, todo para vosotros es mercadería.

Y no se puede dar un paso en vuestra iglesia sin pagar para entrar, sin pagar para sentarse, sin pagar para rezar.

El altar es un mostrador.

VÍCTOR HUGO

EL PENSAMIENTO

Medianímica escribiente, por la médium R. B.

Gusano ateo, del hermoso y progresivo planeta terráqueo, abre los ojos de tu inteligencia a la verdad y no negarás tu propia, por lo tanto ajena existencia eterna. Estudia tu propio pensamiento y en él verás a Dios. El pensamiento es el reflejo de la existencia del alma, confirmando la existencia de un Supremo y Perfecto Pensamiento universal.

¿Qué es lo que mueve y da vida al Universo? El pensamiento de muchos y variados seres, bajo la influencia pensante de un único Ser, y a la vez ninguno por ser increado. Esencia que da Vida, Esencia que da Amor reflejándose en el pensamiento del humano diciéndole: date cuenta, inventor de todos los nombres habidos y por haber, si los nombres crees te han de servir para progresar, si buscas en tu pensar, hallarás el mío y éste es Amor y Paz; y, así yo te digo, cárnico hermano mío, aprende a conocerte a ti mismo y aprenderás a conocer a los demás.

El Pensamiento es la voluntad de todo átomo con carne y sin ella. ¿Quién soy? Un pensamiento hermano tuyo, o sea un alma, es igual, todo es esencia flúidica, todo es flúidico, desde lo más material que os pueda parecer, porque en su metamorfosis de átomo evolutivo pasa el ser eternamente, y al no ser para tu sabiduría de encarnado, el no ser, el vacío, la nada, que llamáis, es el todo del Universo en general, es el aire, la brisa fresca y suave que acaricia el hogar de las aves, es el color de los mares y las flores, es la luz de los astros, es la lluvia fecundante, es la dorada luz del astro del día, aunque, para él, no haya ni noche ni día, como no sea la Eternidad, pues, en síntesis, ¿qué es la Creación? Un Pensamiento que se individualiza en múltiples facetas, que juntándose cada una en su graduación, sin jamás haberse separado, forman un solo pensamiento que va, sin ir, porque siempre está en él, en pos de aquél único Pensamiento de quien son hijas aquellas chispas de aquél Pensamiento Amor Divino.

Con el pensamiento se mata. ¡Morir...! Una de tantas frases inventadas por el morador terráqueo, frase sin sentido, ya que nadie desde la fauna al hombre que en ella ocupa el nivel principal, muere, si se transforma, sigue su evolución progresiva.

Jamás la vida, que es la bendita imagen de Quien la vida nos dió, puede morir, pues de así ocurrir, ¿dónde estaría su perfecta Sabiduría?

Con el pensamiento se injuria, con el pensamiento se murmura y se juzga, con el pensamiento se implantan la paz y la guerra. El mundo tierra es un manicomio en general. El pensamiento, facultad divina de que está dotado cada ser de por sí, este destello purísimo que es y debiera siempre ser, facultad que sin dejar de ser origen de una pensante Magnanimidad Increada, su poseedor lo ha ido transformando en ganzúa, queriendo con ella abrir y penetrar, arrancando de la tierra el vuelo con alas mecánicas, en los arcanos insondables, para su pequeñez de la Vida, mas, ésta le demuestra mudamente para el hoy, que su trabajo está en la tierra. Cesa el vuelo, el corazón de aurículos de hierro, se cansa, viene el colapso, y el ave, por ley de gravedad, se estrella precipitadamente en su punto de origen o partida, aplastando su peso a su orgulloso conductor. Cuando penetra en la morada de las aves sin plumas, sin alas que al volar puedan destrozar el cuerpo de un hermano suyo, ¡ah! entonces oye un eco constante que retumba a su alrededor recordándole su ignorante mal obrar; éste es la voz del pensamiento, la voz de la conciencia, eso es, la voz de Dios.

Una sola faceta demuestra ya el uso que el

huésped mecánico, hace del pensamiento sobre el suelo de su vivienda en la tierra. Con el pensamiento se ama profunda y delicadamente, y con el pensamiento el mortal y a la vez inmortal, fomenta la lujuria. El pensamiento sirve para fomentar la caridad y él lo utiliza para practicar el egoísmo. Con el pensamiento se ora para nuestros verdugos y no verdugos, dando así gracias a Dios, por tan grande herramienta eterna. En cambio el hombre, pensando, blasfema y niega al Universo y en él, la evolución de las especies atómicas en general.

Os voy a decir unas brevísimas frases sobre el uso que hice de mi último pensamiento en la carne, por el mundo tierra, deseando que la experiencia que voy a ofreceros, la sepáis utilizar mejor que yo todavía.

Cuando os encontréis atacados por las fieras humanas cárnicas o astrales, que a zarpazos pretendan destruiros, pues bien, en mi última existencia, animé a un cuerpo en las tierras de histórica y bélica Roma. Ansiaba mi alma, cual hoy vosotras, levantarse del barro, mas, las leyes establecidas por el César, caían en persecución sobre los que un algo intentábamos seguir las huellas del redentor. Mi morada era una cueva en el corazón de una roca de un bello rincón de tierra, escenario de sangrientos combates. Cumpliendo con las órdenes de su rey y señor, era perseguido, por aquella fiera, uno, como otros tantos. Una tarde de estas que, en sus mágicos encantos naturales, te sonríe la Eternidad, acababa de tumbarme junto a la entrada de mi guarida, cuando de pronto, oí el ruido de los cascos de unos inocentes hermanos míos. Al poco rato, divisé entre el verde de una frondosa vegetación, los relucientes destellos de unas armaduras, bajo la acción de aquel dorado Sol. Menguado fué mi reposo, pues en seguida tuve ante mis ojos físicos, a un grupo bastante numeroso de valientes y hercúleos guerreros, montando unos negros y ligeros corceles. ¡ Pobre forma mía, cómo la trataron ! Ninguno hablaba, nada se oía, como no fuese el contraste que formaban la guerra y la paz, mostrándose la una con el ruido del choque de aquellas pesadas armaduras y armas de acero, al moverse ágiles y juguetonas aquellas hermosas bestias, y la otra, diáfana, hermosa, cual su Creador, cantando los pájaros en sus nidos a la paz y al amor, y el azulado ocaso de la tarde con su serena armonía. Me cobijaba en su seno la Vida. El astro solar, se ocultaba tras unas montañas de plomizas nubes, parecía que huía avergonzado de los humanos, y me decía : sígueme, haz como yo, deja que la nube color plomo pase y al parecer, oculte tus rayos de luz ; fíjate que tienes ante ti también una gran nube, vas, al parecer, por un lapso de tiempo, a desaparecer de entre los humanos, mas, no importa, si quieres seguir mis huellas, imítame, sígueme, que cuando la nube tempestuosa desaparezca, brillarán tus rayos como los míos, antes de la nube, entre la nube y después de ella con más claridad, por ser, como yo soy, eterno también. Procuré estudiar el contraste de la guerra y la paz junto lo que pensaba, pero a pesar de hacerlo con la máxima rapidez que permite el pensamiento, fué en el mismo instante pensar yo y desmontar uno de aquellos guerreros diciéndome, al tiempo que golpeaba mi cuerpo con una de las armas : levántate, miserable, que mi señor exige tu presencia por espía, en la prisión de su palacio, y mi honor depende de tu hallazgo. Y atándome por las manos, unió la cadena a su caballo, montó otra vez y emprendimos la marcha. ¡ Pobre cuerpo mío ! Se acercaba a lo que llamáis un siglo, y me fué imposible seguir el ligero paso de aquellos hermanos míos, que, inconcientes, unas veces me arrastraban, otras podía correr llegando así mi forma de varón, ante el César, llena de sangre por todas partes. Al verme me dijo : mañana, mi fauna celebrará el primer festejo por tu hallazgo.

La carne siempre tiene sus momentos de debilidad. Durante la víspera de mi muerte, le pedía fuerzas a Dios, y después a aquel maestro cuyas huellas y doctrinas quería seguir. Quería cumplir mi promesa de alma.

La luz del día se dejaba entrever por los barrotes de una pequeña reja de aquella inmunda cárcel. No pasaron muchas horas, cuando jóvenes y hermosos guerreros reales, abrieron las puertas de mi lecho funerario. Al instante me encontré en el circo, ante el César y demás de su escolta. Al verme, sus frases irónicas para mí fueron. Te concedo el honor de ser hoy, tú el primero que honres la nobleza de mis fieras. Al instante aparecieron seis hermosos leones, y en seguida... imaginaros el cuadro... Mis últimas palabras, mi última mirada, mi último pensamiento en la carne, mientras

aquella carne ya iba dejándolo de ser, fueron para aquella alma que se envolvía en la eternidad, en un crimen más. Hice un esfuerzo con aquel casi destrozado cuerpo, le miré, sí..., me miraba riéndose de gozo al verse poderoso, y le dije gastando mis últimas fuerzas físicas: ¡te perdono! viendo ya con los ojos anímicos a mis comensales lamiendo aún el arenoso suelo del circo.

Ya sabéis, almas, el pobre uso que hice por la tierra del pensamiento para quien me agredía; ínfimo esfuerzo, lo sé, pero sí lo hice con la sed de acercarme a Quien me creó.

Pues quered hacer un buen uso del pensamiento y lo haréis también de vuestros actos. Hoy al alma que en aquel entonces fué mi ejecutor, le digo: quieras ser igual ejecutor o más enérgico ejecutor como fuistes entonces para mi cuerpo, pero quiéraslo ser para tus imperfecciones todas, si quieres acercarte al Cristo, consejo que irradio también a todas vosotras por igual.

Que sea la Paz y el Amor del Pensamiento macrocósmico, la que penetre en vuestro pensar, pensando bien, limpiaréis a vuestra alma. Recibid mi vibra que os aguarda en la Eternidad, para juntarlas todas y unirnos al Pensamiento Universal.

Dictámenes medianímicos escribientes obtenidos al dar comienzo a los trabajos del Grupito de la Paz

Sí, pequeños, bien has dicho, pero ya sabes que los pequeños se hacen mayores si no se desvían. Quered, pues, engrandeceros a fuerza de querer prestar utilidad a la hermana humanidad, y lo conseguiréis.

Que jamás vuestra pequeñez pueda ser la valla que os detenga en vuestro amar y proteger. Jamás aceptéis que no podréis tal o cual cosa realizar para hacer el bien. Aceptad siempre que, como a hijos de Dios, estáis dotados de todo lo menester y que lo queréis utilizar para implantar Paz por doquier.

Bien, hermanos, formad de firme vuestra unión sana, y que la Gran Paz nos abrigue a todos en nuestro pacífico intento.

* * *

Hermosa oferta la vuestra de siempre, querer poner paz... En el mundo que hoy moráis, como fácilmente podéis comprobar, la no paz individual y por lo tanto la colectiva también, avanza y más avanza. Son millones los que así viven, si esto es vivir, pero hay también en el planeta, aunque en reducida proporción, quienes ya se preocupan de querer conquistar la propia Paz, para luego brindarla y facilitarla a los demás.

De esta pequeña fracción sois vosotras, almas queridas, pero, si os desanimáis os habremos de afirmar que, siglos pasarán antes que la mayoría de los moradores terráqueos puedan vibrar como vosotros vibráis hoy; pero también os añadiremos, que si no existiera y actuara la fracción aspirante a poner Paz, jamás podría llegar a ser el predominio pacífico en las almas de la tierra.

Alentad, pues, y serenos y seguros de que no perdéis el tiempo, avanzad, sed constantes y gotita a gotita id ofreciendo y facilitando Paz a vuestra hermana humanidad. ¿Que ésta no os comprende, os niega y en momentos os persigue? Hermosa señal para vosotros, prueba evidente que en realidad un algo bien actuáis en vuestro sano anhelo de implantar la Paz.

* * *

Para poner Paz, es menester merecérselo. Para poderlo merecer, es preciso bien vivir en este mundo de la gran pasión, y para así realizarlo, también se necesitan conocimientos, amor, humildad y voluntad. Entonces la Ley se sirve de tales voluntades. Un algo estáis vosotros, unos más que otros, en tal plano, y nosotros barajando vuestros distintos grados formamos el grado medio que es el único que en realidad se puede utilizar.

Uníos, pues, animaos y desear útiles ser para implantar la Paz, y así no haréis más que poneros mejor en condiciones para un algo uniros a nosotros.

Que a tal conjunto, rogad, la Ley lo venga a iluminar y utilizar.

* * *

Esfuérzate, pues, trabajando infatigable, que por mucho que te esfuerces hoy, no trabajarás lo que tu alma quiere que trabajes por su bien.

Sed hermosa la tuya y la de las voluntades que te acompañan, cada una en su grado alcanzado. Sin ella sería imposible utilizaros, pero también deberé añadir, que con ella solamente no

COLABORANDO

Siempre me encontrarás propicia a tu demanda, mientras ésta, como tuya, encaminada sea a que prevalezca por la tierra, la Verdad, la Paz y el Amor.

Escribe pues una muy pobre mía continuación, en la que intentaré una vez más iluminar a la sombra por su propio bien y el de todos los moradores terráqueos en general. Digo pues: Muy amado, catolicismo romano, perdona si de nuevo mi escaso amor acude a ti, y aún a riesgo de interrumpir la laboriosa digestión que en vano bien pretendes realizar, de tu manoseado *congreso eucarístico*, permita que te diga sencilla y fraternalmente que a voluntad alguna de la tierra que piense por cuenta propia, puedes ya engañar con tus pretendidos éxitos congresísticos y de todas clases además.

Así envolviéndome como siempre en la una y única Verdad, debo recordarte tu triste y merecida situación actual, que no es otra que la que tú mismo sembrastes y por lo tanto la única posible que podías cosechar.

Bien te consta que, hojarasca aparte, nada habrás de sacar del tal congreso, como no sea el elocuentísimo contraste que no podrás negar, de que en la propia América que tu congreso-mascarada de turno has hecho padecer, te están barriendo sin contemplación. Por si, maestro como siempre en silogismos, pretendías enturbiar lo que está muy claro para el general comprender de los moradores del planeta, muy claramente también te habré de preguntar: ¿qué te ocurre en México? ¿por qué aquel pueblo te barre (fanáticos aparte en ultra exigua minoria) y te pone en la frontera? ¿por qué el gobierno de aquella nación, gobierno salido de la entraña popular, te da la humana y también divina lección de respetarte la vida física, pero impedirte que continúes embruteciendo al pueblo con tu desamor y sinrazón? ¿qué no habrás hecho con los pretendidos santos, cuando se trata de no poner ningún nombre de *santo* a recién nacido alguno? ¿quiéres que continúe interrogándote sobre otros puntos más vidriosos sobre el mismo tema mexicano?

Bien sé que no, y respetando tu perturbado estado por la ira y el despecho que te ahogan, me limitaré a desearte que estudies ya mejor tu verdadera situación, no la que en vano pretendes demostrar.

Estudia, una a una a la nación que quieras a los efectos de tu predominio actualmente, y lo mismo en lo temporal que en espiritual, convéncete ya de una vez que, en realidad de verdad los tiempos se acercan, y en este acercarse no es precisamente satisfacción lo que te han venido a dar.

Vanamente pretendes agitar el grotesco sonajero formado por el triste y fariseaico conglomerado de los fanáticos y fingidores de una fe en tí que no sienten, pues sólo les mantiene a tu lado los inconfesables intereses creados. Vanamente, si, porque todos los demás están en el secreto de lo que hoy en realidad eres ya ante el poder civil, una muy vieja leyenda remendada con los dogmas que hasta a los curas modernos hacen sonreir... y nada más.

Las nuevas (?) formas de gobernarse los pueblos no aceptan que les puedas ser útil para en tí apoyarse a sus fines perseguidos, y en cambio te consideran como un escollo casi senil, al que en la forma que sea se proponen todos suprimir, si te revelas a obedecer a lo que se mande y nada más.

¿Verdad, amado, catolicismo romano, que te he dado también ahora verdad?

Tampoco ignoro lo que amarga el escucharla por la tierra, cuando todavía no se ha alcanzado cierto grado espiritual para poderla aceptar y agradecerla a la vez, y es por ello que descuento tu reacción cual va a ser. Nada ignoro de tus tenebrosos proyectos destructivos, entre los cuales no falta ni aquel maquiavélico de que lo destruído resulte que eres tú mismo para así, aprovechándote de la consiguiente indignación, probar

---

bastaría para mereceros lo que pedísteis hoy también. Es menester, además, lanzarse a una práctica más o menos constante, de querer amar y proteger al infortunio ajeno.

Decís bien, vamos también hoy, a utilizar nuestro sano contenido, para apaciguar un algo un incendio que amenaza destruir un pobre hogar.

fortuna de nuevo en lo de volverse a entronizar... ¿Qué te parece, me entero, verdad?

Pues bien, para terminar, por hoy, te añadiré por tu bien: no te pierdo de vista, y en este vigilarte no estoy sola, pues me acompaña amorosa legión, con relación a cierto muy estudiado proyecto destructivo tuyo que afecta a un minúsculo y moderno Sansón, y, claro está, a todos los filisteos que le puedan seguir, a pesar de tus ardides para dejarle solo.

Bien sabes tus fracasos en lo más esencial de tu proyecto, y en vano cavilas y más cavilas sobre las causas que el fracaso repetido hasta aquí, pueda haber determinado. En vano también pules y repules el primitivo plan, modificándole en todos aquellos puntos que crees pueden haber determinado la no eficacia por ti perseguida. Debieras ya estar convencido que si bien en muchos ocasiones os da el éxito que buscáis, ciertas prácticas más o menos mágicas que realizáis en inmundo ayuntamiento formado por almas encarnadas y pobres seres de ese campo astral, en el proyecto en cuestión existe una fuerza superior a la vuestra que os paraliza, sin avasallaros porque os ama, contra la que en vano intentas luchar y avasallar. Lo mismo conseguiréis actuando una docena de voluntades conjuradas que por millares de millares que puedas juntar, pues la fuerza amorosa que te detiene por tu propio bien, es aquella fuerza increada y creadora a quien ya debieras reverenciar y amar, y siendo así, ¿cómo pretendes, insignificante catolicismo romano, avasallar y vencer?



CASCADAS DEL IGUAZÚ. - Son muy pocos los europeos que han visto estas portentosas cascadas, situadas en parte en el Brasil y en parte en la Argentina. Es difícil fijar sus dimensiones exactas, pero seguramente siguen en magnitud a las del Niágara y del Nyanza Victoria

¿No has comprendido todavía lo que en tal empeño tuyo te está ocurriendo?

Pues estudia si te place, en este símil final:

Acéptame, para mejor entendernos, que lo que quieres destruir es un árbol muy frondoso y con raíces que sólo Dios, sabe exactamente hasta dónde alcanzan, hoy, ya. Pues bien, yo te digo que a dicho árbol le ocurre como al que puedas elegir de más centenario y copudo en un bosque, o sea, que en vano los huracanes pretenden derribarlo, pues sólo consiguen zarandearle, romperle algu-







Comunicaciones medianímicas parlantes, obtenidas en el Cenáculo el día 31 de Mayo de 1934, por el médium B... en la sesión dedicada a Jesús

(Continuación)

Nombrarme a mi cuesta poco, tan poco como hacerme nacer y hacerme morir a voluntad, a sus fines, que en su día serán iluminados también, pero lo que cuesta más, aún dentro de este campo que llamáis espiritista, es vivir la vida que aquél vino a trazar; menos títulos de la tierra, menos sabios, menos académicos, os dice mi amor, más humildad. Suprimid nombres, matad la personalidad humana en todo lo que pueda tener de vibratorio insano, de ley envolvente grosera de gran vanidad. Dad valor a las afirmaciones y a los hechos por sus circunstancias y valores reales, no porque lo haya dicho fulano o menguano, o porque lo haya escrito aquel o el de más allá. El valor de las cosas radica en sí mismas. Dios no tiene nombre, aunque en la tierra le deis muchos. El Padre de todo lo creado no tiene nombre ni forma, ni firma ningún artículo, ni es abogado, ni procurador, ni profesor. No se siente sabio ni dogmático, no os tiraniza, siendo el Gran Poder, pudiéndolo todo, él a sí mismo se limita y da a los demás libertad. Pues bien, almas de la libertad, daos cuenta ya que el Gran Todo es innominado, es invisible, es humildad, es amor y es sabiduría insuperable, es justicia que no se puede mejorar, y para serlo no necesita título ninguno, ni revestirse de forma ninguna, ni hacerse oir fanáticamente tampoco. Yo os invito a que estudieis lo más exacto posible la esencia de mi pobre lección. ¿Qué decís que buscáis los que hoy aceptáis por etiqueta la espiritista por la tierra? ¿No decís que buscáis a Dios por el amor y la ciencia? ¿Pero qué amor, pero qué ciencia parcticáis? ¿La ciencia de los inventos mecánicos, físicos, que llevan la gran miseria terráquea, y ella al desamor,

---

nas ramas y aligerarle de hojas, que, luego, como no ignoras, repondrá con ramas y hojas nuevas para continuar su vida arbórea ante Dios su Creador. Cierto y muy cierto, me podrás decir, que en el propio bosque el mismo huracán derribó a otros muchos árboles también muy copudos y centenarios, al parecer, pero yo entonces habré de replicarte que ello sólo debe demostrarte que la virtualidad de la derrota del huracán está en el árbol que pudo, supo y se mereció resistir, y no en el empuje huracanado de un mismo agresor.

Como te sé inteligente, no insisto más, sigue ahora si quieres en tu plan macábrico y cosechando solamente por éxitos el ir rompiendo ramas y desprendiendo hojas de aquel árbol que recibe tus agresiones devolviéndote amor y por ti un algo rogando al Creador.

Hasta muy pronto, amado catolicismo romano, hasta muy pronto, te dice el alma que te amó, te ama y te amará en el regazo de Dios.

y todos a la guerra otra vez, esa ciencia de inventos, combinaciones químicas, destructoras, anti-fraternales? ¿Así iréis a Dios? ¿Qué amor es ese, que el que no piensa como vosotros os apartáis de él? ¿Ese es el amor que os conducirá a Dios? ¿Por el amor y la ciencia?

Yo te digo en verdad, campo espiritista terráqueo, que estás muy lejos de mí, y que tu amor y tu ciencia no te llevará a Dios. Tenéis primero, los átomos competentes del campo espiritista y naturista, en el fondo todo uno en verdad, tenéis que despojaros de muchas cosas a la vez, tenéis que olvidaros de etiquetas y de títulos de la tierra, y de nombres patronímicos, y de nombres y títulos académicos, y no querer usar ninguno para dar amor a un hermano que lo pueda en algo necesitar.

No digáis nunca: esto es mío, porque faltáis a la verdad, ni al dar un pensamiento ni al dar un óbolo material, no digáis «mío», porque faltaréis a la verdad. No hay nada de nadie, porque todo es de todos. Un pensamiento, si supiérais, pobres almas amadas de la tierra, ¡si supiérais! el valor que tiene un pensamiento, y los millones de millones de vibraciones y elucubraciones que ha seguido ante vuestros labios, no lo pronunciaríais con aquella énfasis, con aquel orgullo y soberbia, con aquella vanidad del que ha descubierto la cuadratura del círculo, pongo por ejemplo.

Si vieseis, digo, el proceso laborativo en el que han contribuído, después de Dios, millones de seres, para que fuese posible el que vibrase en vuestra mente y en vuestros labios luego un pensamiento, una afirmación, lo que fuere, lo mismo da, os quedaríais asombrados, y de todos los presentes con carne, por comprensión y convicción, ni una sola me lo podríais aceptar. Por respeto a quien me aceptáis, los que me aceptáis, que aquí de todo hay, bien no diré, pero por comprensión y convicción, ni uno solo de los presentes me lo podríais aceptar. Cuando dais un ochavo de vuestra bolsa, y al decir ochavo no marco cantidad, que lo mismo es dar un millón que decís, que uno que no sea millonario dé un ochavo, en realidad, pues bien, al dar de numerario la cantidad que fuere, no la dais vuestra, os digo en verdad, aquella riqueza física que habéis acumulado es una usurpación, por eso muchos que hoy están en los altares de cierta religión con el título de santos, y que no fueron más que almas un algo esforzadas en aquellas existencias de carne para dar de mi verdad, afirmaron valerosamente que la propiedad en la tierra era un robo, y lo es ante Dios.

Nadie tiene derecho a retener nada, porque todo es de todos, porque todo es de Dios. Por eso, aquél se lo disputan todas las ideologías de la tierra; por eso aquél, según y como lo captan para sí desde los comunistas, pasando por el mosaico inagotable de anarquistas a los republicanos, y todos os dirán que aquél fué el primer republicano, que aquél fué el primer comunista, que aquél fué quien enseñó a vivir la vida, y ningún «ista» de los que os digan esto la viven ni acuérdanse de él siquiera un ápice por la tierra hoy.

Pues bien, el que da lo que dice que es suyo se equivoca; nada es suyo, todo es de todos; los inventos, que decís inventar, suicidas por cierto, no es del que llamáis y premiáis inventor. Han contribuído infinidad de seres a cada invento que por la tierra decís y patentáis. Y los que en este instante decís: pero ¿cuándo damos amor no damos lo nuestro en parte? Sí, pero sólo en parte, que tampoco el amor es patrimonio de nadie, que también el amor es de nuestro Padre, que también el amor nos creó a todos y de él formamos parte y al dar amor a otro hermano no hacemos más que cumplir con nuestro deber, no hacemos más que establecer un flujo y reflujo de lo que es nuestro, porque es de todos, y que, porque es de todos, lo mismo ya va de nosotros a los otros que de los otros a nosotros, en este fraterno reflujear. No dais de vuestro amor, dais amor, que no es lo mismo, y recibís cuanto cabe en posibilidad amar. Entonces, si os queréis graduar en esos para vosotros hoy muy superiores conocimientos, ya veis que el Padre no os los deja de dar. Querer, decís bien, es poder. ¿Por qué queréis, pues, tan poco? ¿Por qué no os esforzáis más? Es más cómodo vivir la vida en el regodeo de las leyes de la gran comodidad; preferís dar vueltas innúmeras a la noria de la rutinación terráquea que os ha de llevar a sucesivas dolorosísimas desencarnaciones. ¿Por qué no precipitáis ya un algo vuestro sano despertar?

(*Continuará.*)

TRABAJADOR, NO FUMES MAS

DEDICATORIA

A vosotros, trabajadores, a los que la sociedad condenó al hambre, y sed, de pan, de Educación, de Amor y de Justicia; a los que sin haber tenido un faro, un guía que os oriente, os habéis quedado estancados entre el dolor y el vicio.

A vosotros, productores, a los que con vuestro sudor creáis todas las riquezas, que son fuente de Espiritualidad y Vida, os dedico este humilde trabajo para ayudaros a alcanzar nuestro sublime ideal: La Salud y la Libertad.

AL EMPEZAR

Quisiéramos que el hombre hubiera tenido y tuviera a su alcance los medios para haber aprendido a cultivar su mentalidad; pero como el sistema capitalista es contrario a desarrollar la cultura y la educación, y, por el contrario, divulga la corrupción, la prostitución, los vicios para embrutecer y tener sumiso al hombre, por medio de la prensa burguesa, del cine, de la taberna y el estanco, hemos creído conveniente escribir este librito, con el fin de que los hombres que quieren ser libres, emancipados de rutinas, atavismos y vicios, puedan desterrar de ellos esa nefasta costumbre de fumar, la cual contribuye a su embrutecimiento y a su ruina.

Mucho se ha hablado y discutido sobre la asquerosa costumbre de fumar, pero lo cierto es que cada día se fuma más; el hombre se vuelve esclavo, autómata, degenerándose la raza humana, no aprovechándose de este estado de cosas más que el Estado, monopolizador de la hierba de Rainha, sacando pingües ganancias él y las compañías arrendatarias, y haciendo que el pueblo se degenere con tan fino narcótico como es el tabaco.

Según la prensa, el balance de la Compañía Arrendataria de Tabaco española, en 1933, arroja una ganancia de 649.563,568'36 pesetas.

RAZONES Y ARGUMENTOS PARA NO FUMAR

El uso del tabaco data de pocos años. Fué en la segunda mitad del siglo XV cuando el biólogo y diplómata francés Jean Nicot (de aquí el origen de la palabra nicotina), lo importó de las colonias a Francia, y fué entonces cuando los primeros viciosos y corrompidos comenzaron a chupar el nefasto «cigarrillo» en nuestra vecina nación, o absorberlo por la nariz en polvo, conocido con el nombre de «rapé».

Y como el hombre adquiere con facilidad los malos hábitos y costumbres, no tardó en extenderse con una velocidad vertiginosa tan nefasto vicio, llegando a nuestros días con un porcentaje de 90 por 100 de fumadores, con una juventud tarada y una sociedad podrida.

Los primeros fumadores fueron azotados, linchados y repudiados por la sociedad; pero el medio, esta sociedad cruel que padecemos, está más dispuesta a recibir y propagar lo malo que lo justo, que lo ideal, y la costumbre se extendió por todas partes de este mundo «civilizado», y hoy ya fuman hasta muchos niños. ¡ Pobres criaturas!

Hasta hace pocos años sólo fumaban las prostitutas, las mujeres de las colonias, en los países sin cultura y sin civilización; pero hoy ya no es difícil ver en nuestras grandes urbes de las naciones europeas, a la mujer con el «cigarrillo» entre los dedos, echando bocanadas de humo como si fuera la chimenea de un tren. ¡ Y a esto le llaman progreso!

La mujer, en su afán de imitar al hombre, creyéndose así superior e igual a él, ha adquirido sus peores vicios.

Creemos que ya es hora de decir la verdad para contener ese abuso y hábito de fumar tan repugnante, diciendo las consecuencia que sufre todo aquel que no ha podido o querido librarse de tan suicida y costosa costumbre.

Es una esclavitud y de las más vergonzosas la de fumar, porque es voluntaria, quiero decir que nadie se la impone. El fumador consumado antes dejará de comprar jabón para su higiene, libros para instruirse, pan para sus hijos, que la típica «cajetilla», porque a su organismo acostumbrado al tóxico, al latigazo, le es indispensable.

Se han citado ya muchísimos casos de envenenamientos agudos, y todos los fumadores han tenido ocasión de experimentar algo. Pero vamos a ocuparnos del envenenamiento crónico, del «ta-

baquismo», que es el más terrible y el menos notado.

La nicotina se extrae del tabaco, es un alcoide líquido oleaginoso, fácilmente solubre en agua o en alcohol, y muy venenoso.

Bastarían unas gotas para matar a un perro. Puede decirse que todos los sistemas, todos los aparatos de nuestro organismo, son alcanzados por la acción nefasta del tabaco, ya mascándolo, fumándolo u oliéndolo. Pero los órganos más atacados son el cerebro, el nervio óptico, los pulmones y el corazón.

El sistema nervioso, al ser muy sensible, es el más pronto que se ve afectado por el tabaco.

La disminución de las facultades intelectuales y de la memoria, es uno de los efectos más rápidos y más corrientes, aunque crean y digan muchos ingenuos que el tabaco inspira y da vida.

Hemos oído muchas veces a algunos amigos, que no podrían estudiar ni trabajar sin fumar. Pero esto es una ilusión; la excitación nerviosa momentánea que produce el tabaco, es seguida de una debilidad cuando no de una anulación de esas mismas facultades.

La excitación de las glándulas salivares, palidez del rostro, carencia de voluntad, falta de energía, pérdida de memoria, atónicos, bebedores, son los estados generales característicos de los fumadores inveterados.

La angina de pecho y el cáncer en el labio, no es raro de encontrar en los grandes fumadores.

El tabaco ataca el esmalte de los dientes, tiene un olor fétido aunque no lo perciban los fumadores por el atrofiamiento de sus órganos, ensucia los dedos, infecta la boca y tiene un sabor repugnante.

¿Quién no conoce esos antros, cafés, bares, lupanares, casas de juego, frecuentados por fumadores, en los cuales se pasan muchos todo el tiempo fumando, bebiendo y escupiendo? Todos, todos estos antros del vicio son visitados por los fumadores, por los que tienen insensibilizados sus órganos fisiológicos.

Pues tiene el tabaco también influencia sobre las malas pasiones y muchos crímenes se cometieron bajo la influencia de ese fuerte veneno. Muchos médicos y biólogos han remarcado que el abuso exagerado y prolongado del tabaco, ha sido causa de perder la memoria.

Sobre las vías digestivas tiene el tabaco una acción muy pronunciada, casi todos los grandes fumadores son dispépticos, y esta enfermedad es de difícil curación, sin renunciar al tabaco. Esto, querido lector, es conveniente te compenetres de ello, para que puedas deshacer esa burda leyenda de que con un cigarrillo después de las comidas es como se digiere mejor. ¡Eso es una falsa apariencia!

Todo es aparente cuando es dado por un excitante, como sucede con el alcohol; el hombre biológicamente y fisiológicamente, no tiene por qué digerir mejor por medio de un tóxico, de un excitante como es el tabaco.

A ningún animal le vemos tan pervertido como al hombre, este autómata con pretensiones de ser «el rey de la creación», haciendo de su boca un horno y sus narices convertidas en chimeneas.

Muchos médicos coinciden en que el aumento de fumar se manifiesta por el número de locos y dementes.

¡No cabe duda de que el tabaco ha influído en la locura y ha sido su principal factor etiológico!

Todos, o casi todos los fumadores, sufren palpitaciones, son cardíacos, tienen perturbaciones vaso-motoras que se traducen y conocen por su palidez característica. La acción de la nicotina sobre las paredes arteriales es innegable, produciéndose el arterio-esclorosis.

Los más eminentes biólogos, higienistas y patologistas, colocan la nicotina al lado del alcohol y de las toxinas de las carnes.

Además, los débiles de estómago tiene una vida llena de sufrimientos, porque las digestiones se hacen más pesadas, las secreciones estomacales se alteran y se disminuyen, no pudiendo ser de otro modo, no se ingieren impunemente venenos en nuestro organismo sin perturbar sus funciones.

A cada estimulante le sucede una debilidad proporcional como en todos los casos artificiales, poco a poco se pierde el apetito, y como consecuencia viene el adelgazamiento con todos los síntomas de un empobrecimiento orgánico, y muchas veces la sobreexcitación y la nerviosidad completan el cuadro.

Sin embargo, el fumador empedernido, fuma cada día más, según va acercándose a la tumba.

ya en el ocaso de la vida, es un pelele, un verdadero autómata, no tiene voluntad, ni fuerza, ni energía para dominar el vicio que le consume.

¡ Vive por el tabaco y sólo para gozar de él !

EL FUMADOR ES UN VERDADERO ESCLAVO

El hombre sincero que contrajo el funesto vicio de fumar por rutina, por el medio que vivió, por faltarle en la niñez higiene y una sana educación, vemos en él que cuando se rebela contra el vicio le falta fuerza muchas veces para poderlo desterrar de él, y confiesa el error que cometió al dejarse dominar por tan asqueroso vicio. ¡ Estos son los que evolucionan, los que quieren superarse !

Pero existen otros que están contagiados y pervertidos, que no quieren ni reaccionar contra el mal. ¡ Estos son los vencidos ! Muchos se proponen abandonar el vicio de chupar, pero no tienen autodominio, les falta voluntad, ya que la mayor parte de los fumadores saben que el tabaco es un veneno, un tóxico, que les perjudica, pero tienen falta de convicción y de deseos de luchar.

Se han recomendado varias fórmulas, algunos específicos para el que quiera dejar de fumar, como es el imitado cigarro de brea, mascar la raiz de regaliz, pero la mayor parte de ellos han sido con el fin de sacar las pesetas, hacer negocio, médicos y botánicos, y han sucumbido muchos de ellos por no atacar la causa del mal.

Nosotros recomendamos al que de verdad quiera abandonar tan costosa y repugnante costumbre, adopte un régimen de vida natural, que deje de comer carnes, pescados, que no beba alcohol, que estudie obras de fisiología y patología sobre las enfermedades que produce el tabaco, con el fin de que adquiera una idea de superación, una grande dosis de voluntad, que es la «única» receta que podemos recomendar para luchar contra el morbo y la estupidez humana. ¡ Querer es poder !

EL QUE FUMA ES UN MALHECHOR INCONSCIENTE

El fumador, el verdadero esclavo, no puede vivir sin hacer mal insconscientemente, él fuma en el café, en el tranvía, en el cine, en casa, en el Ateneo, en el Sindicato, en la sociedad, no respeta al niño, ni a la esposa, el enfermo; por donde va, corrompe la atmósfera, confina el aire, haciendo mucho mal. ¡ No pocos incendios fueron la causa el dichoso cigarrillo !

El tabaco hace perder la vergüenza, vemos en las grandes ciudades no pocos viejos empedernidos, víctimas del vicio, guardándose aún en los bolsillos, recogiendo desperdicios, puntas de cigarro, quizá de algún tuberculoso o sifilítico, conocidos todos estos seres desgraciados con el nombre típico de «colilleros».

A TI, QUERIDO LECTOR

A ti, hermano, que esta sociedad criminal te hizo fumador; a ti, que por tu ignorancia crasa adquiriste este malo y costoso vicio, no fumes más; trata de abandonar tan mala costumbre, declara el boicot a esas compañías que te explotan e intoxican. Tú que vives bajo la explotación del patrono y la tiranía del Estado, que pesa sobre ti la inicua explotación de una casta, tú, productor que tienes que ganar el pan de cada día con el sudor de tu frente, que tienes que soportar el latigazo del patrono, y trabajar como una bestia para ganar unos céntimos que después has de llevar voluntario a las cajas del Estado, de tus enemigos, de esos que te chupan la sangre y te asesinan; tú que quieres terminar con los «esbirros» y lacayos de la burguesía, no fumes más, no les mantengas. No les mantengas con tus vicios. ¡ Estudia, piensa, reflexiona y trata de que con los céntimos que empleas para envenenarte, puedes cultivar la inteligencia, comprar pan a tus hijos, darles más amplia educación.

No, no gastes más dinero en tabaco, no mantengas voluntariamente a tus verdugos, no digas que son solamente unos céntimos, porque sois muchos los que obráis equivocados, y entre todos sois el sostén, los contribuyentes indirectos de mantener cascos, bonetes y tricornios.

Mira que el fumar no te lo impone nadie, ninguna ley te lo exige, los fusiles no te esfuerzan a malgastar, a corromper tu organismo. Libértate de esa costumbre, rompe ese eslabón de la cadena que te sujeta al vicio, no seas más inconsciente, piensa que este es un pequeño factor de liberación, pero que liberta al fin, y que hoy puedes libertarte de él... si quieres ! Haciendo esta pequeña y parcial revolución en ti mismo.

No hagas más contradicciones en tu vida, deja de mantener inconscientemente a tus irreconciliables enemigos, no seas esclavo de la enfermedad, del dolor, del farmacéutico, del médico y de todos los que viven de tu supina ignorancia.

Perfecciónate, instrúyete, prepárate para vivir una sociedad más bella y equitativa, pero comienza ahora a hacer la revolución en ti mismo, enterrando por tu cultura y voluntad todos los vicios, y, sobre todo, el más costoso, el más repugnante de todos, que es el fumar.

Lo que puedas hacer hoy no lo dejes para mañana, no des mal ejemplo a tus hijos enseñándoles malas costumbres. No consientas por más tiempo ser explotado voluntariamente, sé rebelde, toma firme decisión de no meterte esa suciedad en la boca, declara la guerra al alcohol, al tabaco, a todos tus enemigos, no seas el verdugo de ti mismo, ama a la naturaleza y así habrás dado un paso firme, seguro, en tu liberación.

¡Deja de ser esclavo, rompe los grilletes del vicio!

J. R.

(De «Iniciales».)

Valor terapéutico de los dátiles

1.° Son ligeramente laxantes, y combaten el estreñimiento.

2.° Son emolientes.

3.° Son calmantes.

4.° Son altamente alcalinizantes.

5.° Secos, bien picados, en forma de emplasto y calientes, son especiales para madurar toda clase de erupciones cutáneas.

6.° En los casos de consunción, la cura de dátiles, acompañada de una fruta jugosa, da los mejores resultados.

7.° Son altamente tonificadores de los músculos en general.

8.° Son pectorales, especialmente hervidos y tomando el agua.

Valor terapéutico de la miel de caña

1.° Es diurética.

2.° Es alcalinizante.

3.° Es emoliente.

4.° Es pectorante.

Valor terapéutico de la calabaza

1.° Es ligeramente laxante.

2.° Es atemperante.

3.° Es alcalinizante.

4.° Asada es alimento aperitivo y especial para los órganos digestivos.

5.° Es un buen alimento para las personas nerviosas, especialmente comiéndola asada.

6.° Las semillas de la calabaza bien maduras, picadas y bien cocidas, o mejor aún, peladas y tomadas en forma de horchatas, matan los parásitos intestinales y expulsan la solitaria. En este caso debe ayunarse un día antes y vaciar los intestinos con caldo de ciruelas secas o de tamarindos, y al otro día tomar tres o cuatro horchatas buenas de esta semilla, un día o más.

Valor terapéutico de los calabacines

Los calabacines tienen parecidas propiedades medicinas, pero en menor grado que las calabazas.

Valor terapéutico de los pepinos

1.° Son altamente tonificantes.

2.° Son alcalinizantes.

3.° Son oxidantes.

4.° Son ligeramente astringentes.

5.° Son atemperantes. Deben comerse bien maduros y buenos; las personas nefríticas, las que sufren de estrechez, de hemorroides, etc., deben hacer uso con mucha prudencia de los pepinos.

Valor terapéutico de las sandías

1.° Son diuréticas.

2.° Por la gran cantidad de agua fisiológica que contienen, son especiales para ayudar a solubilizar las morbosidades del organismo. Su valor alcalinizante y oxidante es sumamente reducido.

3.° Son calmantes.

4.° Son especiales en los casos de fiebres y para después del parto.

Valor terapéutico de los melones

1.° Son ligeramente oxidantes.

2.° Son calmantes.

3.° Se emplean lo mismo que las sandías, pero a condición de que sean BUENOS Y BIEN MADUROS.

4.° Convienen a las personas nerviosas y de temperamento bilioso. (De *Naturismo Trofológico*)

QUINTO MANDAMIENTO



NO MATARÁS

(De «Estudios», de Buenos Aires)



LOS GRANDES NATURISTAS

SEBASTIAN KNEIPP

EL POPULARIZADOR DE LA HIDROTERAPIA

III

LABOR CULTURAL DE KNEIPP

Acabábamos el artículo anterior consignando que el célebre libro de Kneipp «Mi método de Hidroterapia» fué presentado al público en 1886. Continuemos ahora diciendo que mucho antes de su aparición había sido instadísimo el cura de Worishofen para que difundiese, por medio de escritos, sus prácticas y sus resultados curatívos. Se le reconvenía que aquellos conocimientos suyos en el arte de curar por el agua, no habían de ser guardados en el incógnito por más tiempo. Una persona que, como él, sólo laboraba en bien de sus semejantes, no tenía derecho humano alguno a reservarse unas ideas tan necesarias para el bienestar común.

Tantas fueron las recomendaciones y tan decisivas las influencias que sobre él se ejercieron para que no dejase inéditas sus observaciones, que al fin tuvo que transigir.

Como él justificaba la no existencia de libros suyos con la razón de que le faltaban tiempo y gracia para escribir, se la proporcionó el padre Ildefonso Schober, de primoroso estilo de escritor, que se convirtió en su secretario y en el redactor de «Mi método de Hidroterapia», cuya sencillez y cuyos atractivos son fáciles de comprobar por cualquiera que se tome el placer de leerlo. Kneipp dictaba lo que sabía, y el padre Ildefonso Schober le daba forma y hermosura.

Por cierto que con este libro ocurrió lo que sucede con muchas obras que han llegado a despertar la atención general de las gentes: que empezó siendo una cosa muy modesta y puesta en práctica con excesiva timidez. Como no se sabía la aceptación que el libro podría alcanzar; mejor dicho y sin querer engañarnos: como se dudaba de que alguien pudiese tener interés en leer unas páginas de Hidroterapia, se hizo una tirada modestísima, y la primera edición del primer libro de Sebastián Kneipp estuvo formada por quinientos ejemplares. Si la modestia de la prueba está relacionada con la difusión extrema que tan chocante obra consiguió, lo dicen las siguientes cifras: En 1886 se da al público la primera edición de quinientos ejemplares; en 1899 se llegaba a 66.ª edición, habiéndose vendido, en el transcurso de estos trece años, cuatrocientos mil ejemplares, sólo en lengua alemana.

Por esta misma época habían aparecido también ocho ediciones en español, cuatro en francés, en inglés, en portugués y en italiano; diez en holandés, en danés, en sueco, en ruso y en polaco; siete en ruteno y en bohemio; una en húngaro y otra en esloveno.

Aunque sea apartarnos un poco del orden cronológico en el relato de la vida de Kneipp, dejaremos para más tarde los hechos dignos de reseña que ocurrieron entre las publicaciones de sus diferentes libros, y diremos algo de la labor de propaganda llevada a cabo por Kneipp con sus libros comentadísimos y sus múltiples conferencias, siempre ansiosamente esperadas.

Después de «Mi método de Hidroterapia» aparece, en 1889, «Cómo habéis de vivir», que en diez años logra veinticinco ediciones y ciento cincuenta mil ejemplares de venta, sólo en lengua alemana, apareciendo, durante el mismo tiempo, tres ediciones españolas, ocho francesas, dos inglesas, dos italianas, cinco polacas, cuatro holandesas, húngadas y bohemias.

Al «Cómo habéis de vivir» sigue «El cuidado de los niños», del que se hacen catorce ediciones alemanas en nueve años.

En 1891 se presenta «El consejero de las familias», con cinco ediciones en ocho años.

Es necesario un período de tres años para que se publique «Mi Testamento», su mejor obra, y, desde luego, la más completa, que en cinco años cuenta con quince ediciones y una venta de seten-

ta mil ejemplares. Al español son traducidas dos ediciones; al francés, cuatro; al inglés y al italiano, dos, lo mismo que al holandés, al portugués, al bohemio y al polaco.

A «Mi testamento» sigue su «Codicilo», en 1896, que cuenta cinco ediciones en tres años, habiendo sido, entretanto, traducido al español, al francés, al inglés, al italiano, al holandés, al polaco y al bohemio.

Bajo su dirección se publican anualmente los «Almanaques Kneipp», que comprenden los años 1891 a 1897, ambos inclusive.

A parte de todos estos libros, empieza en 1891 la publicación de la revista «Kneipp-Blätter», que después de cuarenta y tres años de existencia todavía se publica hoy mensualmente en Worishofen.

Tan numerosas como celebradas fueron sus conferencias, que pronunció en número prodigioso, unas tres mil, editadas en siete volúmenes.

Además de las obras citadas, escribió Kneipp otras de menor cuantía acerca de algunos temas sencillos de agricultura. Del contenido de las últimas no nos ocuparemos, porque no interesa a nuestros propósitos. Del de las primeras trataremos, con cierta detención sintética, más adelante.

Si hemos sido tal vez demasiado extensos, para la índole particular de este trabajo, en la consignación de detalles minuciosos pertinentes a las obras de Sebastián Kneipp, perdónesenos en gracia a nuestro deseo de dar una idea acerca de la grandísima labor cultural que desarrolló Kneipp, ayudado de numerosos y solícitos colaboradores, llevando por el mundo entero la noción a las gentes de que al agua y a la vida sencilla hay que concederles la justa atención que merecen, si es que nos queremos conservar en salud o recobrarla, con mucha seguridad y eficazmente, si nos encontramos enfermos.

Lo triste del caso es que una obra que tan vivamente llegó a interesar a nuestros padres y aun a nuestros abuelos, vaya perdiéndose especialmente aquí en España, donde el nombre de Kneipp ha pasado casi al olvido, y donde sus obras han sido olvidadas más todavía.

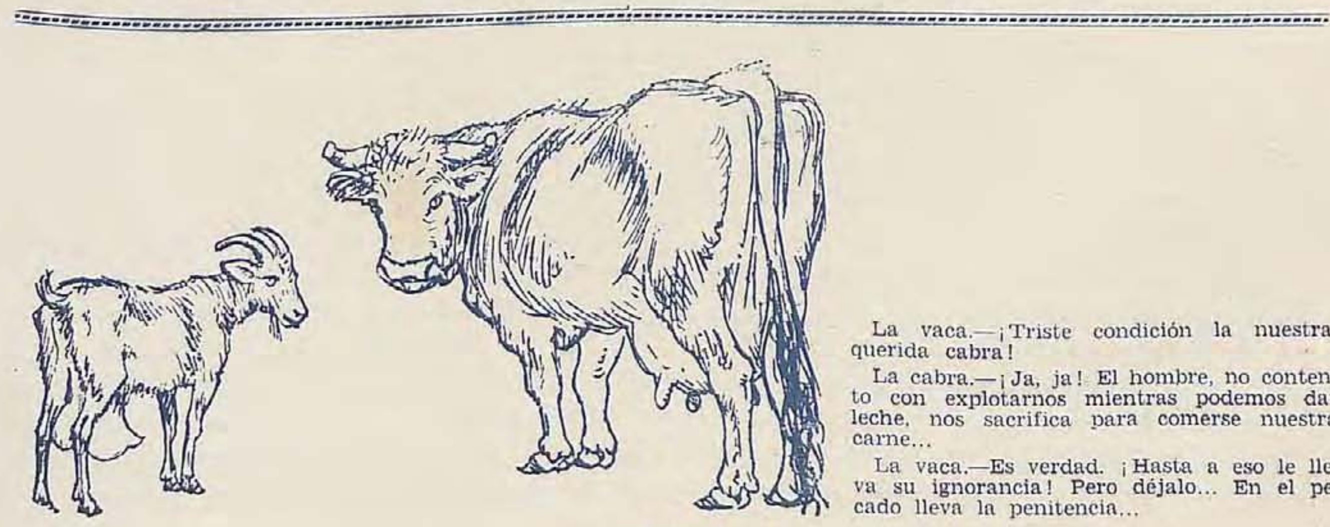
SU FAMA

Así como Priessnitz tuvo su doctor Kröber, que lo dió a conocer rápidamente en la Europa central, del mismo modo Kneipp contó con el consejero de Sanidad, doctor Bilfinger, que le dió gran renombre con un artículo publicado en la revista «Uber Land und Meer» (Por Tierra y Mar).

Habiendo leído este médico «Mi método de Hidroterapia», dirigióse en 1889 a Worishofen para conocer de cerca al autor y estudiar sus procedimientos de cura. Después de su visita publicó el artículo antes citado, en el cual describe a Sebastián Kneipp y su obra en tonos altamente halagadores y sinceros. La pluma acreditada de Bilfinger y la importancia de la revista, hicieron marcar un gran paso en la marcha progresivamente aumentada de la celebridad del cura worishofense.

H. G. P., *médico naturista*

(De «Helios», de Valencia.)



La vaca.—¡Triste condición la nuestra, querida cabra!

La cabra.—¡Ja, ja! El hombre, no contento con explotarnos mientras podemos dar leche, nos sacrifica para comerse nuestra carne...

La vaca.—Es verdad. ¡Hasta a eso le lleva su ignorancia! Pero déjalo... En el pecado lleva la penitencia...

La Terapéutica moderna de la Sífilis

Resultados negativos y peligrosos de medicación química. - Los brillantes resultados de la Fisioterapia, por el Dr. I. C.

Presentemente, dos sistemas de tratamiento de la sífilis se disputan la primacía: Primero, el específico o químico, por medio del mercurio, del arsénico, bismuto, iodo. Segundo, el sistema físico o trofo-físico, que es el de la Naturaleza, con todos sus elementos.

El sistema específico, tal como habitualmente se aplica, consiste en el empleo aislado o combinado del mercurio y del arsénico, en determinadas series alternadas de inyecciones, tres veces al año, y por espacio mínimo de tres a cuatro años, en dosis y número crecientes al principio y decrecientes al final.

Esta es la regla general, pero hay sifiliógrafos que establecen un plano de tratamiento de ocho años de duración, que termina por el llamado tratamiento de consolidación, largamente proseguido, y aun hay venereólogos que afirman no haber medio de saberse cuando debe suspenderse definitivamente el tratamiento. Independientemente de esto, cada médico sigue las normas que le sugiere su experiencia personal, no existiendo, por lo tanto, reglas invariables en la aplicación de las inyecciones.

En muchos casos se practica el tratamiento abortivo (ataque enérgico por los arsenicales en altas dosis); pero, como sus resultados han sido siempre negativos, o, más bien contraproducentes, y, generalmente, es muy peligroso ese tratamiento para el enfermo, actualmente está condenado por los mismos partidarios de la medicación química.

En diciembre de 1921, la Sociedad de Dermatología y Sifiliografía italiana, después de un detenido estudio en el tratamiento abortivo, acordó lo siguiente:

«La Sociedad de Dermatología y Sifiliografía, reunida en Congreso, oídas las conferencias y agotadas las discusiones acerca del tema, establece: que el actual estado de la Ciencia no permite asegurar la cura de la sífilis por medios abortivos, aun cuando sean enérgicos y oportunos y previene al público de que no debe ilusionarse con *falsas aseveraciones*, que son funestas, principalmente si se trata de contraer matrimonio.»

Es evidente que el tratamiento químico, abortivo o no abortivo, no cura la sífilis: consigue apenas, en la mayoría de los casos, hacer desaparecer los síntomas externos, visibles, dando la impresión de cura real, cuando la verdad es que eso es un completo engaño de muy peligrosas consecuencias, porque la sífilis, por esos procedimientos, con frecuencia se entraña cada vez más hondo en el organismo, atacando los órganos internos, los más nobles y esenciales a la vida.

Es justamente a la medicación química que se atribuyen las graves lesiones del sistema cerebro-espinal, como la tabes y las parálisis progresivas, según se deduce de los testimonios insospechados de numerosos médicos de nombradía de diferentes países, que hicieron durante largos años concienzudas observaciones.

He aquí algunos de esos importantes testimonios: El profesor Dr. Z., médico en el Camerún (Africa), afirma: «En las razas de color que carecen de cultura, apenas se notan o faltan por completo las afecciones del sistema cerebro-espinal (tabes dorsal y parálisis progresiva), al paso que dichas enfermedades abundan en las comarcas civilizadas; por lo tanto, no puedo convencerme de que sea la sífilis la única causa de esas enfermedades.

»Mi larga experiencia en los pueblos africanos de la costa, en donde la sífilis está muy generalizada, me demuestra que en *ningún caso* la sífilis provocó una parálisis progresiva; al contrario, según mis informes y los de muchos médicos, es frecuente la indicada enfermedad entre los hombres de color que habitan en los Estados Unidos de América del Norte, y que participan de la cultura de esa nación.

»Tuve la oportunidad de poder hacer investigaciones en los grandes hospitales y casas de salud de Trinidad y Jamaica, no habiendo encon-

trado ningún caso de parálisis infecciosa en los indígenas.

»También hice averiguaciones extensas en Venezuela, país tropical, en donde, según los médicos del país, la mitad del pueblo puede considerarse infectado de sífilis. Ni en las mayores ciudades, como Caracas y Valencia, ni en los pueblos de la costa he podido encontrar, a pesar de mucho investigar, ningún caso típico de reblandecimiento cerebral. Esto se debe a que los indígenas no hacen tratamientos específicos como los europeos.»

Más terminantes, aun, son las afirmaciones del Dr. B. Después de treinta años de experiencia en el Japón, declara: «En este país, la sífilis es tan común como escasa la parálisis progresiva; empero, en los últimos años, mediante el desarrollo de la cultura occidental, con la adopción de métodos europeos de cura, he observado, así como mis colegas japoneses, que la parálisis aumenta de forma sorprendente.»

El Dr. M., por su parte, afirma categóricamente: «El mercurio y el arsénico no preservan, más bien provocan esas enfermedades.»

Y nosotros diremos, aun, ser un hecho indiscutible, y perfectamente averiguado, que la sífilis no tuvo el carácter de afección grave, ni tan siquiera peligrosa, sino en el siglo XV, coincidiendo, entonces, el aparecimiento de la sífilis maligna justamente con el comienzo del tratamiento específico del mercurio, cuya coincidencia es más que significativa, y, por su parte, las estadísticas demuestran con innegable evidencia el aumento pavoroso de la sífilis hereditaria, prueba indiscutible de la ineficacia del tratamiento clásico. Es grande el número de eminencias médicas e investigadores concienzudos que confirman esos hechos, estableciéndose de una forma inconcusa que, en los países en donde la sífilis no es tratada específicamente, las perturbaciones cerebro-espinales son desconocidas.

Eso sucede en la Bosnia, Herzegovina, Dalmacia, Rusia meridional, India holandesa, Asia Menor, entre los negros del Africa, etc.

Por lo tanto el tratamiento específico de la Sífilis es pernicioso, porque violenta la Naturaleza, impide la evolución biológica natural de la enfermedad y provoca lesiones de resultados aun más funestos que la propia sífilis. Intervenir en la lucha, suprimiendo precisamente en el organismo los medios de defensa, inyectando en el pobre enfermo sustancias que perturban la actividad reparadora del organismo, es arrastrarlo a la decadencia y de ahí hacia la muerte.

Infelizmente no son las lesiones del sistema cerebro-espinal solamente las únicas consecuencias funestas del tratamiento hecho por los preparados mercurio-arsenicales; esos tóxicos producen varias otras complicadas lesiones orgánicas de incontestable gravedad, como así se demostró en la entrevista publicada en el «Diario da Manhã», del 17 de marzo de 1932, y, más particularmente aun, en la que publicó el «Diario de Noticias» el 17 de noviembre del mismo año.

De todos los males enumerados, producidos por aquellos tóxicos, deben aun mencionarse las neuritis y las atrofias del nervio óptico, y hasta la propia ceguera, según la comprueban las largas observaciones hechas por numerosos oftalmologistas de nombradía, de diferentes países que concuerdan en aconsejar a los sifilógrafos eviten, sobretodo, el empleo de los arsenicales en el tratamiento de esa enfermedad, porque el arsénico, aun cuando empleado con la mayor prudencia, puede producir lesiones graves de los órganos visuales.

De los numerosos casos que podríamos citar, destacamos los siguientes:

El Dr. Ch., tuvo oportunidad de observar varios casos de neuritis óptica con atrofia inicial, aparecida después de inyecciones de «salvarsan» y que en el caso de insistir en ese preparado arsenical, afirma él, la atrofia sería cierta.

El Dr. G. A. observó también otro caso de neuritis óptica bilateral galopante, terminada por ceguera, en consecuencia de los tratamientos por los arsenicales.

De los Drs. W. y S., dos casos diagnosticados de segmentitis anterior, en el decurso de una eritrodermia grave, producida por el tratamiento arsenobenzólico clásico, que presentaron purulencia conjuntival, úlceras keratínicas graves e irido-ciclitis, terminando uno por panoftalmia, y otro por graves consecuencias, que fueron hasta la ceguera completa.

(Continuará)



PUBLICACIONES QUE ES SANO DIVULGAR

En el presente número, damos comienzo a la publicación prometida de algunas de las que aguardan turno con tal fin. Comprendemos la impaciencia de muchos, pero también les rogamos que repasen la prensa espiritista y la naturista, y prontamente podrán convencerse de que, salvando las excepciones que sean menester (que son rarísimas), todas se afanan a publicar lo suyo, sin olvidarse (¡no faltaba más!), de poner al pie de los escritos, nombre, apellidos, títulos y... ¿para qué seguir?

Pues háganse cargo que en esta Redacción son muchísimos los escritos de la casa que aguardan turno también para ser publicados, turno que resulta tardío siempre por cierto, para ir dando paso a lo ajeno, digno, a nuestro pobre entender, de ser divulgado por doquier.

MACROCOSMO entiende que hay que practicar lo que se predica, y por eso, un algo practica ya la humildad dando preferencia a lo de fuera de la Redacción, siempre que no se quejen demasiado de tener que lucirse anónimamente, o sea, en práctica de la *terrible austeridad*, como denomina a nuestro sistema un querido y admirado hermano nuestro, publicista francés, en ambos ideales nuestros.

RESUMEN de historia religiosa para la Enseñanza laica, en forma de diálogo y de catecismo, por F. H. L.

Quien busca la verdad, es mi discípulo. BUDHA

DEDICADO

A la memoria de Don Fabián Palasí, Profesor que fué del presidio de Zaragoza y expulsado del Magisterio Nacional a propuesta del Cardenal-Arzobispo, que obtuvo del anterior Gobierno monárquico-clerical, la inmediata separación de su escuela, bajo la terrible acusación de «libre pensador».

A TITULO DE PROLOGO

La enseñanza laica, no está reñida con el estudio de la Historia religiosa, pues el niño debe estar preparado desde su infancia para en su mayor edad poder escoger la religión o forma religiosa que mejor se adapte a su evolución.

El origen del derecho que aun creen tener ciertos padres, de poder inculcar a sus hijos desde su tierna niñez, una religión determinada (la que ellos suelen profesar), procede de reminiscencias de tiempos del salvajismo, cuando también se consideraban con el mismo derecho para venderlos o asesinarlos.

Al evolucionar la raza humana, se reconoce que ni padres, maestros, sacerdotes, ni el Estado, están autorizados moralmente para enseñar al niño, como verdades, cualquier teoría religiosa.

Más bien que "religiones", ya confeccionadas, debe enseñarse al niño Historia religiosa, y ésta nos enseña los abusos que en nombre de esa palabra que debiera ser tan santa, "Religión", se han cometido, y lo peor de todo, que aún se cometen.

Lección I

¿Cuántas religiones hay en la Tierra? — Muchas.

Decid las principales:

El Brahamanismo fundado por Braha.

La Zarathustra por Zoroastro.

El Budhismo por Budha.

La Masonería por Pitágoras.

El Cristianismo por Jesús (El Cristo).

La Mahometana por Mahoma.

El Espiritismo experimental por Allán Kardec; y la Teosofía por la señora Blavatsky y el coronel Olcott.

¿En qué se funda la Teosofía? — En el estudio comparado de todas las religiones, demostrando que tanto las que ahora existen, como las ya desaparecidas, tienen un mismo origen, y cuyas principales enseñanzas se encuentran en todas ellas.

Lección II

¿Qué religión es en la actualidad la más propagada, o que cuenta mayor número de adeptos? —El Budhismo, fundado unos seis siglos antes del Cristianismo.

De todas las religiones, ¿decid una de las principales que no haya empleado violencias para propagarse? — El Budhismo.

¿Y con qué fin han sido principalmente fundadas todas las religiones? — Para hacer al hombre más bueno, haciéndole progresar, y darle el consuelo espiritual que necesita.

¿Cumplen con esto todas ellas? — Desgraciadamente, no. Muchas de ellas, lo que ahora enseñan, es contrario a lo que enseñaron sus fundadores, y tan degeneradas se encuentran algunas, que las han convertido en un indigno comercio y política, siendo un estorbo para el progreso.

¿Y qué sucederá con estas religiones? — Que en su completa decadencia desaparecerán en el tránscurso del tiempo, dando paso a otras más en armonía con la verdad y la justicia.

Lección III

¿Sería mejor que sólo hubiera una religión?— No señor, aunque eso lo han pretendido siempre los fanáticos. El hombre necesita una religión que esté de conformidad con su grado de evolución. Los negros del interior de Africa y todos los hombres — niños —, sólo pueden asimilar cosas rudimentarias, y en el plano espiritual en que se encuentran, necesitan, para hacerse mejores, tener creencias de recompensas y castigos celestiales.

¿Podéis ponerme algún ejemplo? — Sí, señor; muchos niños que asisten a la escuela necesitan que les den o prometan algunos dulces o golosinas para que sean mejores, y les pongan algunas veces de rodillas.

¿Es un pecado, para el hombre evolucionado, el hacer las cosas buenas por esperar alguna recompensa? — Sí señor, y quizá en el mitológico «pecado original» sea la «recompensa su oculto significado».

¿A quién se llaman fanáticos en religión? — A los que debido a su incultura, o pobreza intelectual, viven en la creencia de que su religión es la única verdadera, y que las demás son inferiores y las excomulgan.

¿Qué decía sobre esto El Cristo? — No juzguéis, para no ser juzgado, y perdonarles, Dios mío, que no saben lo que hacen.

Lección IV

¿A quién llamamos Dios? — A un Poder o Inteligencia Suprema que rige todo el Universo con Leyes inalterables que conducen a un mayor perfeccionamiento desde el átomo hasta los infinitos Sistemas planetarios que pueblan los espacios Siderales; y como dice Mulford: «Ni los hombres ni los seres superiores al hombre pueden concebir la Sabiduría Suprema; pero el hombre dejará obrar en él esta Inteligencia y Sabiduría para su mayor bienestar, sin tratar de sondear su misterio.

Luego, siendo Dios la perfección, ¿quién se acerca más a Él? — El que más se perfecciona. Por eso, instintivamente, la humanidad siempre ha adorado a los hombres más perfectos, como Budha, Jesús, Mahoma, etc.

¿Cuál es el plan de Dios? — La evolución. Todo nace, todo crece, todo muere y se transforma, lo mismo en las plantas, animales, hombres, filosofías, ciencias, política, religiones, etc. Cuando una cosa es un estorbo para la evolución, o no puede progresar más, es muy justo que muera, para dar paso a lo más joven y mejor en todos los

ESTUDIO

Sobre la Naturaleza del cuerpo que Cristo revistió en su paso por este Planeta en su misión terrestre, según las Escrituras, las Obras de Kardec, la Obra llamada de Rustaing y "La Vida de Jesús dictada por el mismo" SEGUN EL ESPIRITISMO

por J. B.

NATURALEZA DEL CUERPO QUE REVISTIO CRISTO EN SU MISION TERRESTRE SEGUN EL ESPIRITISMO

Estudio crítico-analítico de las diferentes objeciones que se han hecho y lanzado a la publicidad, contra la idea y teoría de la obra llamada de Rustaing, titulada "LOS CUATRO EVANGELIOS SEGUIDOS DE LOS MANDAMIENTOS EXPLICADOS EN ESPIRITU Y EN VERDAD" por los Evangelistas, asistidos por los Apóstoles y Moyses

PRELIMINARES

«Cuando se carece de tiempo para hacer concienzudamente una cosa, no se debe entrometer nadie en ella, y que vale más hacer una y bien, que diez y mal.»
Libro «¿Qué es el Espiritismo?»
ALLAN KARDEC

Para criticar una obra, y sobre todo de la importancia de la que nos vamos a ocupar, se necesita: dedicación, buena voluntad, juicio sereno e imparcialidad absoluta, para hacer un estudio minucioso de las diferentes partes de que se compone; recoger las diferentes opiniones que en pro o en contra hayan sido expuestas, o se hayan visto; estudiar los textos que puedan ser de autoridad en tal sentido y después de hacer una buena concentración de pensamientos sobre el objeto y pedir el auxilio de lo Alto, entrar en materia.

Para poder apreciar una obra, es indispensable ponerse en condiciones de una verdadera abnegación por el bien y progreso en general y alejar toda prevención o egoísmo que pudiera alterar el juicio. Si se busca la VERDAD debe ser por ella misma, y ésta es la revelada a la humanidad en la medida de los elementos, circunstancias y objeto, de acuerdo con el desenvolvimiento individual y colectivo, en lo intelectual y moral.

Toda verdad tiene que pasar por el crisol de la crítica, del ataque, y hasta la persecución para llegar con el tiempo a ser una verdad que ha conquistado su puesto porque ha triunfado contra todo y se ha apoderado de la conciencia colectiva para llegar a constituir un DOGMA.

Según nuestra humilde opinión, los textos más autorizados para este estudio, son los que desde el pricipio de la Revelación vienen acoplando el material, del cual muchos no hacen aprecio, pero que nosotros declararemos ser los que puedan dar algunos detalles, que han sido abandonados por muchos.

Los Textos de nuestros estudios son: LA BIBLIA.

«LA BIBLIA» en su primera y segunda revelación ó sean: Antiguo y Nuevo Testamento; para traer desde su origen el desenvolvimiento y aclaración.

Las OBRAS FUNDAMENTALES DE ESPIRITISMO POR ALLAN KARDEC, que vienen a dar la clave, por decirlo asi; para el entendimiento y conocimiento de la Revelación ante-

---

órdenes de la vida, tanto material como espiritual.

¿Qué debe hacer el hombre verdaderamente religioso para aproximarse a Dios? — No solamente debe conformarse con no hacer mal a nadie, sino que siempre debe procurar hacer el bien hasta a sus enemigos. Debe también perfeccionarse en lo físico, intelectual y moral, de modo que sea su idealidad tener el cuerpo físico de un atleta (sano), la inteligencia de un sabio y el corazón de un santo.

¿Y podrá ser un buen religioso el que no se perfecciona a la vez en lo físico, intelectual y moral? — No señor, pues el hombre es trino en persona. En el momento que no cultiva la parte física, se pone enfermo y aminora la vida. Si deja el estudio, se hace ignorante, y si no desarrolla la parte moral se puede convertir en un malvado.

(Continuará)

rior, puesto que nos pone los medios para investigación seria sobre las cosas que no están al alcance de la generalidad, cuyos efectos ha sufrido la humanidad.

«LOS CUATRO EVANGELIOS» seguidos de los MANDAMIENTOS explicados en ESPIRITU y en VERDAD por los EVANGELISTAS asistidos por los APOSTOLES y MOYSES por J. B. Rustaing, y por último:

«La Vida de Jesús Dictada por El Mismo. Obra que ha llamado la atención en el mundo intelectual dentro del campo ESPIRITISTA.

Cada obra nos merecerá un estudio ligero, para poder deducir la parte concluyente de la razón que nos asiste para poder dar nuestra opinión.

Hay otras obritas de detalle que podrían aportar alguna idea sobre la MISION DE JESUS, pero son opiniones personales que no entran en nuestro cuadro.

Para nuestro análisis dividiremos este tema en cuatro partes, a saber:

Primera: la Anunciación; Segunda: Virgen; Tercera: la Predicación del Maestro en su misión terrestre; y Cuarta: su sacrificio, Muerte y Resurrección, o ascensión a los cielos.

Si con nuestro humilde trabajo conseguimos ampliar los conocimientos de nuestros semejantes y el estímulo les hace avanzar un escalón en la regeneración, para poder adelantar un grado en la jerarquía espiritual, quedarán satisfechos nuestros deseos y la humanidad juzgará de nuestra buena voluntad.

Pedimos para todos nuestros compañeros de viaje por este valle de lágrimas, las bendiciones del ETERNO, y les rogamos que con su indulgencia hagan práctica la máxima cristiana de «AMAOS LOS UNOS A LOS OTROS», para cumplir también con el lema del Espiritismo «HACIA DIOS POR EL AMOR Y LA CIENCIA».

EL AUTOR

(Continuará)

MISERIAS DEL ALCOHOLISMO

por el Prof. A. V.

No conseguiremos una educación completa si no extirpamos de nuestras costumbres el vicio del alcoholismo. — A. V.

PROPOSITOS DE ESTA OBRITA

Sabemos bien que no es tarea fácil la de combatir los vicios como el del alcoholismo, por ejemplo; convencidos estamos de la ardua labor que representa intentar educar a la masa empedernida en la taberna, en el lujoso bar, en la aristocrática confitería, donde se acostumbra ingerir lo que se llaman tontamente, bebidas finas...

Entendemos que afrentar la situación de hombres sobrios para ejemplarizar las costumbres, inculcar el bien por el camino del mal, es obra de titanes, de seres superiores capaces de todo sacrificio. La convicción de cada persona que sabe defender con inteligencia y gran amor la causa del antialcoholismo, no mira jamás para los costados, porque poco debe importarle de los que desean reirse, mofarse inconscientemente del valor intrínseco de una monumental obra regeneradora que va en pos del bien de todos.

Satisface sus anhelos de hombre que piensa altamente, dignamente, por ideales sublimes, con altruismo, porque no desea ver a sus semejantes sumidos en la enfermedad y la muerte prematura, motivados injustamente por vicios que la humanidad debió haber desterrado hace tiempo para que florecieran la libertad y la salud, dos preciosas joyas, que harán del Universo un verdadero Paraíso terrenal, porque el hombre habrá entonces llegado a comprender a la Naturaleza, respetándola en sus sabios preceptos y a no desobedecerla jamás.

Sabíamos que hacía falta escribir mucho sobre tópicos de higiene, veíamos siempre que todo lo hecho no era suficiente, que había que educar, enseñar, orientar y hasta ejemplarizar a los ciudadanos que se encuentran tendidos en malos senderos, donde la vida resulta aparentemente alegre, fantástica; pero, que las lágrimas, los lamentos y las miserias se encadenan magistralmente, pudiendo sólo el ojo avizor, el que escudriña a cada instante en el laboratorio de la investigación, observar la tormenta que se avecina para horror de la sociedad.



Facsímil de la cubierta «Miserias del alcoholismo»

Hemos escrito mucho y, no conforme con todo lo realizado queremos hacer más, porque hemos visto la necesidad de aconsejar, demostrando en toda forma el error grave que encarna el terrible vicio del alcoholismo con todas las más variadas consecuencias de orden físico, moral y social.

Creemos haber cumplido con nuestro deber y, por eso te presentamos, a ti, querido lector, este nuevo eslabón en pro de una causa justa, higiénica y por demás humanitaria para que la propagues y la continúes hasta llegar a vencer dignamente.

EL AUTOR

BREVES APUNTES SOBRE ALCOHOLISMO

INTRODUCCIÓN

Es de lamentar las discrepancias de ideas existentes para contrarrestar el alcoholismo en nuestro país. Sabemos que, bien o mal, todos los que están bien inspirados y mejor intencionados, marchan hacia un mismo fin, hacia idealismos iguales: salvar del vicio destructor a la humanidad. Combatir el terrible alcoholismo es la divisa de los que comprendemos los estragos que ocasionan las bebidas y, siendo así, no debiéramos escatimar esfuerzos dignos de hombres superiores que han tenido la suerte y el valor de ponerse de frente al más grande enemigo de la salud de la raza. Sin embargo, se están produciendo hechos y cosas que demuestran que, errores graves pueden llevar a semejantes determinaciones a personas que siempre han tenido duras palabras para quienes han querido enrolarse en el vicio o que hayan hecho causa común con los dueños de boliches expendedores de veneno. Se habla de que es necesario dar Patentes a todos los despachos que no la tienen y que deseen abrir sus puertas para la venta de bebidas en cualquier forma, porque el *clandestinaje* es superior a los que poseen el Título para degenerar, para enfermar y para dar miserias y dolores al pueblo, a la nación, a la humanidad... ¡Qué disparate, qué atrocidad!

Otros dicen: el Estado pierde medio o un millón de pesos por año por no entregar «patentes» a los que no la tienen y que venden clandestinamente. Si los que así opinan creen que el Gobierno debe negociar con la salud pública, no necesitan respuesta y menos comentarios, porque sólo un mediocre o un perfecto ignorante puede expresarse de semejante manera.



Al pie del monumento de la justicia social rinde tributo al alcoholismo el cuadro clásico que se ha improvisado...

(Continuará)

EL POR QUÉ DE LA VIDA

(Continuación)

Pero, se nos dirá, si otras vidas han precedido al nacimiento, ¿por qué hemos perdido su recuerdo? ¿Cómo podremos expiar fructuosamente faltas olvidadas?

¡El recuerdo! ¿No sería un horrible grillete ceñido a nuestros pies?

Saliendo apenas de las edades de furor, libres desde ayer de la bestialidad feroz, ¿qué puede ser el pasado de cada uno de nosotros? A través de las etapas recorridas, ¡cuántas lágrimas,



León Denis

cuánta sangre vertida por culpa nuestra! Hemos conocido el odio y practicado la injusticia. ¡Qué carga moral sería tan larga perspectiva de faltas para un espíritu débil y vacilante aún!

Y acaso el recuerdo de nuestro propio pasado, ¿no estaría ligado de una manera íntima al recuerdo del pasado de los demás? ¡Qué situación la del culpable marcado con el hierro candente por toda la eternidad! Por la misma razón los odios y los errores se perpetuarían creando profundas e implacables divisiones en el seno de esta humanidad tan despedazada ya. Después de haber bebido las aguas del Leteo, renacemos a una nueva vida. Una educación distinta, una civilización más amplia hacen desvanecer los fantasmas que en otro tiempo asediaron nuestro espíritu. Aligerados de tan pesada carga, adelantamos con paso más rápido por las vías que se nos presentan.

No obstante, el pasado no está de tal manera extinguido que no podamos entrever algunos vestigios. Si desprendiéndonos de las influencias exteriores, escudriñamos el fondo de nuestro sér, si analizamos con cuidado nuestros gustos y aspiraciones, descubriremos cosas que nada en nuestra existencia actual ni en la educación recibida pueden explicar. Partiendo de este punto, llegaremos a recónstituir el pasado, si no en sus detalles a lo menos en su conjunto. En cuanto a las faltas que han acarreado en esta existencia una expiación consentida, aún cuando por ahora estén borradas de nuestra mente, no por esto deja de subsistir, siempre, visible, su causa primera, esto es, nuestras pasiones, nuestro carácter fogoso que nuevas encarnaciones se encargarán de doblegar y suavizar.

Por consiguiente, si dejamos en el umbral de la vida los recuerdos más peligrosos, traemos cuando menos con nosotros el fruto y las consecuencias de los trabajos llevados a cabo anteriormente; esto es, una consecuencia, un juicio, un carácter tal como lo hemos labrado nosotros mismos. Lo que llamamos cualidades innatas no es más que la herencia intelectual y moral que nos legan las vidas desvanecidas.

Y cada vez que se abren para nosotros las puertas de la muerte, cuando, libre el yugo material, nuestra alma se escapa de su prisión de carne para entrar de nuevo en el reino de los espíritus, entonces su pasado reaparece por completo delante de ella. En el camino recorrido vuelve a ver, una después de otra, sus existencias, las caídas, los altos, las marchas rápidas. Se juzga a sí misma midiendo el camino andado. En el espectáculo de sus éxitos o de sus bochornos, encuentra su castigo o su recompensa.

(Continuará.)



ALGUNAS DE NUESTRAS REGLAS FIJAS

Siempre que lo permita el estado del comensal, comer natural crudo

Cuando el estado patológico no lo permita, añadir un plato pequeño al día de cocinado, con sustancias rigurosamente naturales.

Jamás cocinar con especies, ni sal de cocina (cloruro de sodio).

En las ensaladas, crudas, no añadir sal, ni vinagre, y sí aceite de oliva, zumo de limón o ambas cosas a la vez, si no es que se prefiere comerlas sin aliño alguno, por más natural.

No comer pan de clase alguna. (El pan no es una comida natural.)

En todo alimento cocinado, dar preferencia siempre al hervido sobre el frito. (El aceite al freirse, se transforma en ácido perjudicial.)

En todo hervido, hacer que los vegetales absorvan el agua, pues en ella quedan la mayor parte de las beneficiosas sales de los mismos. Si queda alguna, beberla antes o después del plato hervido. Es preferible que el hervido sea lento y corto, con el fin de que los alimentos conserven lo más posible de su estado natural.

Desterrar de la culinaria todo alimento derivado de animal, como huevos, leche y todos sus derivados siempre nocivos.

No beber nunca en las comidas, ya las frutas y ensaladas son riquísimas en agua natural.

Dar preferencia a los platos hervidos sólidos, en vez de los caldosos, como sopas a diario, etc. para evitar el aguachar (debilitar) los jugos gástricos.

Masticar y ensalivar bien cuanto se coma, para bien digerir.

No comer jamás bajo la impresión de cualquier causa de depresión moral, y sí siempre que se pueda al aire libre, y en plena tranquilidad física y moral.

Al comer, no llegar nunca a la hartura, es preferible quedarse con un algo de apetito. Huir siempre de sentirse en el estómago la sensación de plenitud, que es dilatación.

Empezar siempre toda comida por fruta o ensalada, esto es, crudo natural.

Todas nuestras reglas se concretan en «Comer para vivir», comiendo al efecto poco y natural, en vez de «Vivir para comer», practicando la gula desenfrenada en cantidad y calidad, como hace todavía casi toda la humanidad.

En sucesivos números de Macrocosmo iremos razonando al alcance de todos, el por qué de nuestras reglas en culinaria natural.

NUESTROS MENÚS

Somos muchos ya los que solamente hacemos dos comidas al día debidamente separadas, para dar descanso al aparato digestivo, no al estómago solamente como muchos se figuran, sino a todos los numerosos órganos que intervienen en la delicada e importantísima función digestiva. Aquellos de nosotros que por la fuerza mayor de tener que entrar al trabajo en hora temprana se ven obligados a realizar la primera comida temprano también, realizan una tercera por la noche, pero a base únicamente de fruta sola y poca. A continuación detallamos un menú, advirtiendo que nosotros, invariablemente, siempre empezamos las comidas por fruta o ensalada cruda, y las terminamos también siempre con alimento crudo completamente natural.

PRIMERA COMIDA

Fruta la que más apetezca al mirarla, manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, en esta época del año, dando la preferencia muchísimos de nosotros a la naranja, mandarina, manzana, plátano y pera, para establecer algún orden de prelación y teniendo en cuenta las condiciones detergentes, oxidantes, energéticas y por lo tanto alimenticias y curativas en general. A seguido, alguna fruta seca oleaginosa, como almendras, nueces, avellanas, piñones, cacahuetes, y coco o coquitos del Brasil, también conocidos por muchos por castañas americanas; dando preferencia siempre a los tres primeros frutos, y desde luego comiendo muy poca cantidad (5 ó 6 piezas) y masticándolas hasta que queden en la boca transformadas en algo así como una papilla, dado lo que cuestan de digerir y por lo tanto para bien asimilar el gran caudal de calorías que producen. Otros aña-

den un vaso de café malta, siempre sin azúcar, y algunos añadiéndole una muy poca cantidad de miel.

Otros, de los que todavía no han dejado por completo el pan, toman un pequeño pan integral, cortado por la mitad, y aliñado con aceite de oliva y jugo de tomate, y algunos pedazos del mismo extendidos por sobre el pan, y desde luego no añadiéndole la mortífera sal.

Con todo lo dicho se pueden combinar muchas primeras comidas del día, quedando satisfechos, pero no hartos se debe procurar.

SEGUNDA COMIDA

Un plato abundante de ensalada cruda y solamente aliñada con zumo de limón, aceite de oliva, o ambas cosas a la vez (siempre sin sal ni vinagre) en el que se debe procurar que jamás falte la lechuga, escarola, ápio, tomate, zanahoria tierna, rábanos, cosas todas que en más o en menos se puede encontrar todo el año; además, siempre que se pueda, berros, pimiento, diente de león, hinojo tierno y hojas de col.

Cuando se vaya ya por el medio plato o cosa así, puede empezarse a comer, mezclándolo, esto es, alternándolo, un plato de hervido, los que no son crudívoros todavía del todo en su yantar.

Hervido de chirivias, coles y cebollas. — En una olla, de tierra mejor, se colocará agua fría y cuando arranque el hervor, se le añadirá col cortada a trozos no muy grandes, chirivias partidas a pequeños trozos longitudinales o en rodajas, y cebolla de buena calidad cortada a pequeños trozos.

A fuego mediano, se dejará hervir el conjunto una hora larga aproximadamente, vigilando cuando esté en zazón.

Se tendrá preparado, por separado, tomate maduro cortado a muy pequeños trozos y aliñado con aceite de oliva, mejor sin refinar, y en el momento de servir el plato, se extenderá dicha salsa por encima, cuidándose el comensal de bien mezclarla luego, para así obtener un manjar grato al paladar y muy saludable, por varios conceptos, al cuerpo en general.

Como todo lo que se cocine por consejo nuestro, no se le pondrá poca ni mucha sal, por ser altamente perjudicial y para nada necesitarla el cuerpo humano, como no sea para enfermar.

TERCERA COMIDA

Para los que se ven precisados a verificarla, únicamente podrán comer un par de frutas de su predilección.

Y dejando a nuestros lectores, muchos de ellos confusos con el estudio de nuestra manera de comer y cocinar, les deseamos obtengan buen resultado en sus estudios, o sea que sepan decidirse a romper moldes y sentencias naturistas por científicas que se puedan anunciar, para refugiarse sencillamente en lo más verdadero, que habrá de ser siempre lo más natural.

SEMI-EPICURO

SUSCRIPCION PRO-«MACROCOSMO»

Suma anterior: 2.113'55 pesetas; L., 1; C. B., 5; P. C., o'50; E., o'50; ?., 1; A. N., 1; G., 2; A. C., o'30; E. C., o'55; F. E., 5; Aurora, 10; M. G., 1; Atomo, 1; E. C., o'40; F. Ll., 1; ¿., o'05; I. S., 5; Suaig Suaig, 25; Gaudi, 5; Mesa, 1'15. Total: 2.178'85 pesetas.

NOTICIARIO

Fiesta del Amor a la Infancia. — En cumplimiento de lo prometido en el número anterior, pasamos a dar somera cuenta del hermoso acto realizado en el Cenáculo, el día primero del actual.

Como en años anteriores, la Comisión de Beneficencia del Cenáculo, organizó tal fiesta de amor, siendo este año 52 el número de niños y exacta cifra de niñas, lo que dió un total de censo infantil inscrito de 104.

Todos fueron obsequiados según sexo y edad, con juguetes adecuados, ninguno de los cuales puede recordar la guerra. También se les entregó una hermosa cesta colmada de ricas frutas y adornadas con lazos de cinta de seda de variados y vistosos colores. A los que lo solicitaron, se les dió además alguna prenda de ropa. A los ocho infantes (cuatro de cada sexo) que no pasaban del año, y que por lo tanto no pueden mascar todavía, se les obsequió con una vistosa jarrita de miel acompañada de una cucharita sujeta a la jarrita por sedeño lazo, amén de ir tapada la jarrita con alba envoltura en la que destacaba una inscripción alusiva al festival.

El reparto de lo citado, tuvo lugar en el día citado, en el local social y muy cerca al mediodía. El espectáculo que formaban las tres presidencias del Cenáculo colmadas de lotes y regalos para los infantes, y la sana algarabía que éstos producían al hallarse reunidos en el salón y en presencia de lo que no ignoraban la mayoría que se les iba a repartir, era conmovedor por demás. Nuestro hermano director, que no cesaba de recibir y devolver ósculos de los infantes, abrió la sesión emocionado, y tras breve plática encaminada a fijar el alcance de la fiesta y el porqué de celebrarla precisamente en la fecha que la casta dedica a los muertos (!), debidamente asistido por seis hermanas de la Beneficencia, fué llamando a los infantes y entregando los respectivos regalos. Terminado el cual, suspendió la sesión para continuarla a las cinco de la tarde. En la continuación anunciada, y previas unas frases presidenciales aclaratorias de la finalidad y profundidad amorosa de la fiesta y de rogar a los mayores que dejasen en libertad a los peque-

ñuelos en tal día que era el suyo, para que se manifestasen con toda libertad, se pasó a proyectar una serie de películas adecuadas al acto, ilustradas musicalmente a piano por un hermano del Cenáculo.

Seguidamente se leyeron y recitaron por distintas voluntades del Cenáculo varios trabajos literarios, de los cuales y en otro lugar de este número publicamos uno como a hermoso y fraternal botón de muestra. También hubo números de canto acompañados a piano por elementos del propio Cenáculo, y, finalmente, la presidencia cerró tan bella fiesta con adecuadas y sentidas frases de amor para todos y para la infancia en particular.

Hay momentos en la Vida, que el léxico terráqueo resulta insuficiente para poder describir lo sentido y gozado, y esto es lo que ocurre en este instante al un algo siquiera nombrar los actos realizados en lo material, dejando a la graduación espiritual alcanzada por cada uno de por sí, el poder imaginarse un algo lo que pudo ser, este año también, la bella, delicada y amorosa Fiesta de Amor a la Infancia del Cenáculo «El Progreso del Alma».

* * *

Nuestras veladas recreativas fraternales.—Como anunciamos recientemente, nuestras sanas veladas han pasado a celebrarse de nueve a doce de la noche de los domingos. En las ya celebradas en tal forma, el éxito ha superado a lo que se esperaba de las mismas por ahora. En realidad, va en aumento el número de voluntades que asisten a las mismas, en las cuales sólo pueden encontrar motivo de sano esparcimiento, por pláticas, cine, canto, música y literatura, todo sano y todo servido en un ambiente creciente de fraternidad.

Próximamente, el grupo sardanista y el coral del Cenáculo, combinarán, bajo la dirección del hermano maestro musical, un bello conjunto formado por la fraternal práctica de la danza en cuestión, cantada y bailada a la vez. También se practicará el bello conjunto de que la hermana tiple del Cenáculo que tanto todos conocemos y amamos, cante varias de las sardanas de su buen repertorio acompañada unas veces por el hermano maestro de música a piano y otras además por uno o varios violines, mietras el grupo sardanista bailará bajo la dirección de los hermanos instructores del mismo.

Para muy en breve innovaciones siempre imprevistas y siempre contribuyentes a fomentar más y mejor la unión y fraternidad entre todos los asistentes a tan bellos actos de práctica ya.

* * *

Cambio de local social. — Constantes en nuestros propósitos de cambiar de local social por otro que reúna todavía mayores y mejores condiciones que el actual, continuamos las gestiones encaminadas a encontrarle, reuniendo todas las condiciones que son para nosotros ya una necesidad.

No es empresa fácil hallarlo, aceptamos como muchos, pero también estamos seguros que imposible no es. No desconocemos que en el ambiente actual de penurias económicas por doquier, es casi un atrevimiento meterse en gastos de traslado y más importante de sostenimiento, pero también sabemos que la mejor manera de demostrarles a ciertos perseguidores invisibles que no les tememos y que queremos todavía más y más engrandecernos en todos los terrenos, es el demostrarles con actos materiales, que son hoy por hoy, los que mejor pueden comprender, que estamos decididos a luchar más que nunca y a vencer.

Y como sea que para vencer en todos los terrenos, bien sabemos muchos que hay que merecérselo primero, he aquí de la necesidad de que todos nos esforcemos ante Dios, en querer ser más humildes, menos imperfectos y muy sobre todo más amantes hermanos de todos en general. Así y sólo así, el local vendrá a nosotros y con el local todo lo demás que sea menester.

¡HAZ ALGO MAS!

Haz algo más que existir, VIVE.
Haz algo más que mirar, OBSERVA.
Haz algo más que leer, ASIMILA.
Haz algo más que oir, ESCUCHA.
Haz algo más que escuchar, COMPRENDE.
Haz algo más que pensar, PONDERA.
Haz algo más que hablar, DI ALGO UTIL.
Haz algo más que proponer, EJECUTA.

(De «Evolución», de Buenos Aires.)

no dará *principio a la consumición por el organismo de* partes y tejidos del cuerpo sumamente importantes para su vida y salud.

X.—Por lo tanto no puede haber ningún deporte del ayuno, así como no depende de la voluntad de la mujer llevar la criatura en sus entrañas no 9, sino 9 1/2 meses. Aquellos, en cambio, que siguen ayunando después que se haya despejado su lengua al final de cuarenta días, son suicidas inconscientes, y a la medicina le incumbe la tarea de explicárselo a la gente y combatir ese mal.

XI.—Durante este proceso, todo el material no indispensable, secundario para el mantenimiento de la vida del cuerpo, se elimina del organismo humano. El hombre se puede decir, se derrite por dentro y se convierte al final del ayuno en un esqueleto viviente cubierto de nervios y de músculos y envuelto en una piel seca y arrugada.

XII.—Su aspecto general pone de manifiesto—a menudo, pero no siempre—una extenuación y fatiga extremas, pero al mismo tiempo su fuerza vital no queda comprometida en lo más mínimo y, generalmente, está lleno de energías y confianza en sí y en sus fuerzas. Eso es natural, porque su adelgazamiento no es el producto de una enfermedad y de la temperatura alta que la acompañó, sino el de un proceso normal transcurrido en toda su extensión dentro de una temperatura normal. Esa energía vital se pone inmediatamente de manifiesto en que, por regla general, ya al cabo de una y media o dos semanas después del ayuno, el esqueleto viviente se viste de un cuerpo nuevo; pero aquí el hombre ya puede decidir por sí mismo qué es lo que hay que aceptar de ese nuevo cuerpo, y lo que debe ser eliminado para siempre.

Todo eso es muy importante de por sí y completamente nuevo para la ciencia médica moderna. Así que me considero con derecho de pretender que en efecto he hecho un «descubrimiento» en la fisiología del hombre.

Hasta la fecha la medicina nunca ha tenido en sus manos un remedio tan prodigioso.

Por primera vez después de muchos, tal vez, milenios adquiere el hombre la posibilidad de limpiar consciente-

hombre y no es doloroso, lo pone en evidencia la constancia de la temperatura durante el ayuno. Comúnmente, ésta baja medio grado de la normal y luego se mantiene continuamente en el mismo nivel, como clavada.

CONCLUSIONES

Voy a sacar conclusiones de lo que llamo mi «descubrimiento».

Que el hambre alivia muchas enfermedades, que el apetito desaparece generalmente al final del primer día, que se puede ayunar sin peligro alguno hasta varias décadas seguidas, que al principio del ayuno aparece sobre la lengua, no se sabe por qué, un «sedimento»», que al final ese sedimento desaparece, y, por causas desconocidas, vuelve a aparecer el apetito, todo eso se sabía ya antes, pero se ignoraba *por qué* ocurría ello en el hombre, se ignoraba el mismo mecanismo del proceso del ayuno, no estaban determinados con precisión y claridad su esencia, sus fases, su duración y el sitio donde se produce en el organismo.

Yo soy el primero en señalar para la ciencia médica que:

I. — Durante el ayuno sistemático según el principio: «no comer nada, tomar sólo agua», el hombre en seguida empieza a alimentarse de sus provisiones internas, y se establece un proceso que yo llamo el proceso normal y automático de la profunda purificación del organismo desde adentro.

Lo llamo normal, porque durante el mismo la temperatura del ayunador baja comúnmente medio grado de la normal —sin exceder de los límites de 36°-37°—, lo cual constituye un indicio claro de que el organismo se siente en estado completamente normal.

Lo llamo automático, porque se realiza por la naturaleza misma según un esquema preestablecido, sin ninguna participación del hombre ni de su arte, que se equivoca con demasiada frecuencia.

Lo llamo profundo, porque en los cuarenta días de su duración íntegra abarca todo el organismo y todos los tejidos del hombre.

Lo llamo proceso que se desarrolla desde adentro porque

no cura la enfermedad superficialmente, sino que la arroja del organismo junto con sus raíces.

II. — Para el saneamiento general del organismo humano funcionan en él constantemente no uno, sino dos mecanismos, y existen no uno, sino dos caminos:

uno para el tiempo en que el organismo se alimenta normalmente, por el estómago, y ese camino conduce a través de los intestinos de arriba abajo, y

otro para el tiempo en que el organismo ayuna, es decir, se alimenta con sus provisiones internas, y ese camino conduce en el organismo de abajo arriba y termina en la boca, en la superficie de la lengua. El centro el chorro de los residuos salientes de la combustión interna de las substancias, se encuentra cerca de la base de la lengua, en la zona de los montículos «papillae circumvallatae».

III. — La expulsión por la saliva y la boca de los residuos de la combustión de la materia, empieza ya a partir del primer día de ayuno, lo cual explica el fenómeno desconocido hasta la fecha de que el apetito desaparece al final del primer día: esos residuos envenenan los nervios gustativos, matando así el apetito para todo el resto del ayuno, es decir, mientras dure la expulsión de esas «cenizas» por la boca.

IV. — El organismo necesita generalmente de cinco a seis días para organizar completamente la evacuación de esos residuos de la combustión por la boca. En ese período le hace falta, naturalmente, mucha agua, la cual, sin embargo, no logra llegar a tiempo por la boca; parte de las cenizas de la combustión es detiene, por lo tanto, en los sitios profundos de los intestinos, envenenando temporalmente el organismo y provocando a menudo dolores de cabeza, debilidad y vértigos. Clisteres que se echan en ese período eliminan del todo estos fenómenos dolorosos, con lo cual queda probado en forma inequívoca su origen. Por regla general, al sexto día el organismo consigue eliminar ese cúmulo de cenizas, y se establece en él un equilibrio firme.

V. — Las primeras dos semanas de ayuno dan resultados especialmente perceptibles para enfermedades nerviosas, esclerosis, reuma, gota, hidropesía, inflamaciones recientes y heridas en conexión con la liquidación en el organismo de hinchazones, puz y sales heterogéneas.

VI. — Si el ayunador deja el ayuno antes de 30 días, comúnmente logra hacerlo con todo éxito, aunque el apetito es muy flojo en los primeros días que siguen al ayuno, porque el organismo se ve en la necesidad de absorber nuevamente las cenizas ya preparadas y llevadas al lugar de su expulsión. Pero, si la tentativa de interrumpir el ayuno se hace después del 30.º día, el organismo directamente protesta contra eso y devuelve la comida con vómitos, porque en esos días ya empieza la evacuación de las cenizas más pesadas acumuladas en el sitio de su expulsión, cuya reabsorción resulta para el organismo especialmente difícil.

VII.—En efecto, justamente al principio de la 4.ª década de ayuno empieza la evacuación por la boca de cenizas de aspecto peculiar, y el «trasudor» sobre la lengua, en el primer ayuno completo (40 días), se torna amarillo y luego con manchas pardas. Al repetirse los ayunos, tanto el color como las características del trasudor, cambian. Hacia el último día del plazo (generalmente el 39º) la lengua queda despejada toda, excepto los montículos «papillas circumvallatae», los cuales resultan colorados por el círculo pardo con el pico hacia afuera. Luego se limpian también ellos, y aparece un «apetito indomable», que trae un rápido restablecimiento de los tejidos perdidos del cuerpo.

VIII.—El organismo nervioso, empero, recupera sus pérdidas no tan rápidamente, y si con el comienzo de la alimentación normal, se sobrecarga el corazón con la distribución de una cantidad elevada de jugos alimenticios, o sea, si uno come en ese período con exceso, tomando en cuenta sólo el apetito físico, y desgasta imprudentemente las energías nerviosas, ya al cabo de una y media o dos semanas después del ayuno resultan posibles la hinchazón temporal de miembros, fenómenos de anemia del cerebro, etc., que desaparecen con la regulación de la alimentación, por ejemplo, con su reducción hasta una comida por día.

IX.—El plazo completo en que el organismo consigue, bajo la imposición del ayuno, liquidar en sí todo lo ajeno, nocivo y secundario para su vida, y empleando parte de esos materiales para su alimentación, arrojar el resto, las «cenizas», es, comúnmente, igual a cuarenta días, como el plazo completo del desarrollo del embrión en el organismo es de nueve meses. Después de eso, la continuación del ayu-